«ЗНАНИЕ»



Автор — писатель и врач-психотерапевт известен и научными трудами в области психиатрии и психологии, и книгами для массового читателя: «Охота за мыслью», «Я и Мы», «Искусство быть собой», выдержавшими не одно издание и переведенными за рубежом.
Глубокие профессиональные знания и богатый врачебный опыт дают автору возможность свободно ориентироваться в тончайших вопросах практической психотехники, мягко и тактично давать рекомендации и советы, авторитетно их аргументировать. Именно такого рода информация, облеченная в яркую литературную форму, и привлекает внимание самого широкого круга читателей к книгам В. Л. Леви.

Владимир
Леви

Искусство быть другим



ИЗДАТЕЛЬСТВО «ЗНАНИЕ»
МОСКВА 1980

ББК 88
Л36

Леви В. Л.

Л36 Искусство быть другим. М., «Знание», 1980, 208 стр.

«Искусство быть другим» — одна из формул человеческого общения. Чувствовать другого человека как самого себя, воспринимать его таким, каков он есть, постигать его внутренний мир и предвидеть поведение — таким жизненно необходимым всем и каждому навыкам посвящена эта научно-художественная книга, продолжающая серию книг того же автора. Одна из них, «Искусство быть собой», вышедшая в издательстве «Знание», своим содержанием предваряла данную книгу.

Книга рассчитана на массового читателя.

Л $\frac{10508-031}{073(02)-80}$9—79 0304000000 ББК88 15+158

«Практикум доброты» — так тоже можно было бы озаглавить книгу, представляемую нами читателю. Само ее появление было бы невозможно, если бы гуманистические принципы взаимоотношений между людьми, выработанные многовековыми исканиями человечества, не получили конкретного практического воплощения в нашем обществе. Общечеловеческие идеалы добра и братства, выраженные в нормах коммунистической морали, взаимоуважение и душевная чуткость, наряду с высокой принципиальностью, вошли в повседневную жизнь советских людей — в труд и в быт, в семью, в воспитание подрастающего поколения. Коллективизм и взаимопомощь, внимание к человеку и забота о человеке, уважение прав и достоинства личности стали неотъемлемыми чертами советского образа жизни. Здоровый психологический климат во взаимоотношениях между людьми создается у нас в процессе активной совместной деятельности на благо общества. Высшей целью общества развитого социализма является формирование нового человека — достойного строителя коммунизма, человека гармонического, с богатым духовным миром.

В конкретной жизненной практике, однако, формирование гармонического человека и утверждение высоких принципов человеческих взаимоотношений — процесс сложный, сопряженный с преодолением немалых трудностей. Одна из них — приобретение объективных научных знаний о человеке, о закономерностях его психики, о механизмах общения, развития личности и характера. Этого рода знания, необходимые всем и каждому, не просты для усвоения; их практическое применение требует особой подготовки, специальных навыков, терпения и творческого подхода. Между тем непонимание себя и других, отсутствие навыков психологически грамотного общения и неумение управлять собой мешает некоторым людям проявлять свои лучшие качества и находить верные пути в жизни, приводит к недоразумениям и конфликтам, а подчас и к болезненным состояниям. Важную

роль в помощи таким людям играют практическая психология и психотерапия, развивающиеся у нас в последнее время все более быстрыми темпами.

Новая книга Владимира Леви, посвященная, как и предыдущие его работы, практическому человековедению, рассказывает о сложнейших механизмах человеческой психики. Автора нет нужды представлять читателю — его многочисленные статьи и очерки, книги «Охота за мыслью», «Я и Мы» и «Искусство быть собой» (последняя выпущена нашим издательством в 1973 и 1977 гг.) получили широкую известность. Будучи одновременно практическим врачом-психологом (психотерапевтом), научным работником и писателем, В. Л. Леви отдает много сил популяризации научно-психологических и психогигиенических знаний, помогающих людям лучше понимать себя и друг друга, укреплять волю и силу духа, вносить радость и гармонию в повседневные взаимоотношения.

По сравнению с прежними эта книга затрагивает новый уровень проблем — от личного переходит к межличностному, к тонкой практике общения. Соответственно уровню содержания изменилась и форма изложения. В книге есть главный герой и другие персонажи, говорящие от своего лица; есть моменты художественно-описательные, лирические, юмористические; есть «открытый сюжет» — судьба и работа героя и его взаимоотношения с автором. Повествование не следует жесткой логике, манера изложения свободная, неожиданная. А вместе с тем книга насыщена информацией научного порядка.

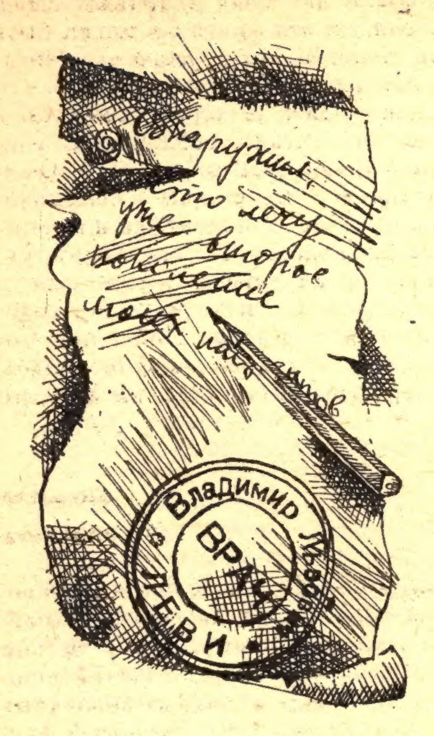
Материалом для книги служит собственная врачебная и научная деятельность автора, а также работы его коллег, современных психологов, социологов и врачей. Истоки ряда трудностей в общении и формировании характера, самооценка человека и ее роль в общении, некоторые причины взаимонепонимания и конфликтов, вживание человека в свою жизненную роль, сознательное и подсознательное во взаимоотношениях между людьми — вот неполный перечень основных вопросов, имеющих наибольшее практическое значение.

Психологическая ткань общения, рассекаемая пером исследователя и художника, представляется читателю как пища для размышления и приглашение к самоусовершенствованию. Некоторые авторские утверждения, безусловно, дискуссионны, но иначе вряд ли и может быть в сложнейшей области человековедения.

Прикладная направленность книги состоит, главным образом, в обучении читателя искусству психологически мыслить, видеть, понимать, чувствовать другого человека, как самого себя, преодолевая тем самым такие отрицательные моменты в общении, как неуверенность, неумение войти в доверительный контакт, раздражительность, эгоцентризм. Большая роль в этом обучении отводится игровому методу, ныне все шире применяемому как в психотерапии, так и в учебном преподавании и профессиональной подготовке специалистов. Технология этого метода, названная автором «ролевым аутотренингом» (РАТ), во многих отношениях близка к технике актерского тренинга. Наряду с этим автор ненавязчиво, чаще в непрямой форме, вкрапливает множество практических советов по тактике общения, по разным сторонам отношения человека к окружающим и к себе самому, преподает конкретную технику нравственно-психологического самоусовершенствования.

Следует предупредить читателя, что книга эта не предназначена для беглого чтения, а требует неторопливой проработки, внимательного изучения и сопоставления как отдельных фрагментов между собой, так и всего содержания в целом с личным опытом, с жизненной практикой. Внимательный читатель, как мы надеемся, почерпнет немало сведений, которые помогут ему лучше понимать себя и других, внести гармонию во взаимоотношения с окружающими.

И в заключение хочется подчеркнуть, что книгу ни в коей мере нельзя рассматривать как рецептурный справочник. Оставаясь произведением научно-художественным, она не подменяет индивидуальной помощи врача-психотерапевта.



I

ВНАЧАЛЕ БЫЛА ИГРА

Расстановка фигур. Жильцы гостиницы «Я». Как запастись черновиками судьбы

— Это мне кажется очень странным, — прервал царь.
— Тем не менее это чистая правда, — ответила Шехерезада.

Эдгар Аллан По

В момент, когда я пишу эти строки, мне нет еще сорока, но недавно я со странным чувством обнаружил, что лечу уже второе поколение — детей своих пациентов. Разговоры с глазу на глаз, тысячи писем, характеры и настроения, лица и почерки, болезни и выздоровления, проблемы и судьбы — все это вопиет: поделись! Поделись немедленно! Тебе одному с этим все равно не управиться, одному с этим и делать нечего...

Но я не один. Уже много лет меня одаривает своей дружбой человек, без которого эта книга не могла быть написана. Я пишу о нем, впрочем, не в первый раз. Читатели второго издания «Искусства быть собой», быть может, помнят об одном моем коллеге, вскользь упомянутом на одной из страниц,— да, тот самый психотерапевт, гипнотизер, в совершенстве овладевший искусством самогипноза, мало спящий и много работающий, с необычайно скорым летящим шагом и очень чистой кардиограммой — там, инкогнито ради, я не назвал его имени, несколько увеличил возраст и не совсем верно указал место работы. И вот теперь Доктор здесь: соавтор и главный герой; ему-то в основном и обязана книга тем, что стала чем-то вроде романа — я говорю «чем-то вроде», потому что не силен в определении жанров, да и не это меня заботит.

Попытка портрета

Внешний облик Д. С. отличается необычайной обыкновенностью: это невысокий, долговязый, сухощавый, крайне толстый мужчина с могучими узкими плечами, весьма сутулый шатен, стройный, как тросточка, с густой шапкой прилизанных, черных как смоль курчавых белокурых волос на совершенно лысом черепе. Его курносый профиль, похожий на молодой месяц, напоминает Данте, а узкоскулый монгольский фас, подобный солнцу, зашедшему за тучу, то и дело сурово улыбается. Кожа то бледная, но гладкая, то морщинистая, но румяная...

Вот ведь беда.

Бывают люди без внешности. Безликие — не то слово, оно относится не ко внешности, а к духу: бывают безликие красавцы, безликие примадонны и секс-бомбы, это известно. Невзрачность — внешность живая и содержательная, иногда прекрасная. (Как красив воробей! Как отработан, какое гармоническое совершенство.)

А бывают никакие: все у них есть, все по отдельности — нос, губы, глаза — может быть вполне характерным и даже красивым, но все в таком сочетании, что как-то взаимоуничтожается и восприятию не подлежит. Под этим небытием внешности может скрываться могучее кипение жизненных сил; такой никакой тип, опреде-

ленно находка для некоторых ответственных видов спорта, но о Д. С. я этого сказать не могу.

Вспоминаю нашу первую встречу. Мы оба были совсем еще молодыми докторами (врачебная зрелость, как справедливо считается, приходит где-то около сорока, не раньше). Но уже года два поблизости вспыхивала его слава, слегка пикантная: врач экстра-класса, глубинный психолог, фантастический гипнотизер, телепат, самобытный сексолог. Особая система, артистизм, обаяние... Когда меня спрашивали, как его найти (телефон, расписание и прочее), приходилось вежливо сдерживаться, а когда я узнавал, что мои безнадежные у него исцеляются, то в знак признания посылал к нему самых нудных. Они не возвращались. Конкурирующая психофирма о нас, значит, тоже кое-что знала и соблюдала благожелательный нейтралитет.

И вот однажды я не выдержал и сам явился к нему на прием. Начал жаловаться на то и на се, но он сразу раскусил эту игру и предложил равноправное партнерство, то есть психосинтез на основе всестороннего обмена профессиональным и жизненным опытом. Непредставительный мальчикообразный мужчина. Расхаживает, раскачиваясь (не любит сидеть), остановился в зеркале, сутуло утонул в халате. Пошел опять, распрямился... Затылок топориком, шея тоненькая, полупрозрачная; вместо лица — повернулся, идет на меня — плоскенькая, сухая, наспех сделанная рамка для глаз неопределенного цвета, зависимого от освещения; глаза, пожалуй, слегка пульсирующие... И еще деталька: почему-то пахнет сосной, может быть, такой одеколон. Пока этот марсианский цыпленок ходит по кабинету, рамка свежеет, рост и ширина спины увеличиваются, из тенорка выплывает упругий выпуклый баритон и развивается в сочный солнечный бас, тусклый шатен вызревает в брюнета...

С тех пор он нисколько не изменился. То есть продолжал изменяться во все стороны. И постарел, и помолодел. Всецветный, всеразмерный, всеформенный. И это при том, что одежда остается годами одной и той же. Эта многоликость вначале, признаюсь, слегка меня ужасала, но потом я привык. Узнать-то Д. С., несмотря ни на что, можно всегда. Однажды он показал мне альбом своих семейных фотографий: из окружения родственников и котов (семейная слабость) смотрели на меня разно-

породные мальчики, разнокомплетные юноши, разнопланетные молодые люди — но всюду сразу ясно, что это он, непонятно почему. Сам же Д. С. только пожимает широкими узкими плечами.

Итак, Кстонов Дмитрий Сергеевич. Доктор, место работы которого (один из психоневрологических диспансеров) и некоторые другие детали должны до времени оставаться в тайне: такова его просьба и таково условие, при котором он разрешил мне воспользоваться кое-чем из своих личных материалов — писем, записей и т. п. Эти документы постепенно откроют некоторые штрихи его биографии и характера. Пока же мне разрешено лишь сообщить, что в ранней молодости у него было два подряд неудачных брака, ныне живет холостяком, дружит с двумя сыновьями, один из которых, кажется, уже собирается стать психотерапевтом и иногда посещает ГИП. (Чуть-чуть терпения, скоро я вам представлю эту не совсем обычную организацию). Тоже не секрет — дело прошлое и поучительное,— что в сложные молодые годы Д. С. знал толк в выпивке, употреблял даже некоторые препараты, а потом совершенно бросил, но до сих пор иногда покуривает, хотя уже избавил от этой привычки множество пациентов.

В нашей своеобразной дружбе есть свои сложности. По темпераменту Д. С. далеко не сахар — холерик, вспыльчив, далек от сентиментальности и бесцеремонен, особенно в отношении ближайших коллег. Подчеркиваю то обстоятельство, что Д. С.— специалист высочайшей квалификации, которой я, к сожалению, пока не достиг.

В искусстве менять себя и свою психику соответственно психике других людей, оставаясь абсолютно самим собой, сравнить мне его не с кем — я намерен проиллюстрировать это далее более зримо; сейчас скажу лишь, что на этом топливе работает и его гипнотический дар, и вся психотерапия, индивидуальная и коллективная, технике которой я у него в меру своих данных стараюсь учиться. ГИП — детище Д. С. Я хожу туда на правах играющего наблюдателя.

— иногда это похоже на научную конференцию, иногда на дружескую вечеринку, иногда на спектакль или маскарад. Ничего и никого, кроме людей.

Амбулаторные пациенты Доктора. Пациенты — от слова «страдать», «терпеть», но я хочу энергично подчеркнуть, Читатель, что слово «больные» здесь ни при чем и вообще не употребляется. Ни о каких диагнозах речь не идет. Просто люди. С проблемами. (Если у вас, случаем, нет проблем, можно сдать эту книгу в макулатуру.)

А ГИП — просто удобное сокращение. Однажды я увидел такое же, наштампованное на бутылке, кажется, из-под малинового сиропа: ГИП № 3. Расшифровать не сумел, но наш ГИП, заверяю, к этому никакого отношения не имеет. Нет, и не государственный Институт проектирования. Всего лишь Групповой Игровой Психосинтез. Можно и так: Глубинное Исследование Правоты. Или: Гармония-и-Препятствия. Можно: Гип-ноз. Можно...

Общение. Школа общения. Семья. Клиника без стен. Храм без крыши. Читальня. Экспериментальная лаборатория. Художественная мастерская. Институт, товарищеский суд, космос, кухня... (Мне тоже долго многое было непонятно, но я заметил, что, когда торопишься сразу все объяснить, получается еще непонятнее.)

Возраст участников — примерно от 16 до 60, обоего пола, всевозможных профессий. Сколько народу — сосчитать трудно: наряду с постоянными много приходящих и уходящих, есть и «заочники». Подгруппы — по совместимостям, по проблемам...

Начинают обычно как индивидуальные пациенты — Доктор знакомит их, чтобы они изучали и лечили друг друга, а дальше решают сами, некоторые даже вступают в брак. Термин «психосинтез» переводится то как «собирание души», то как «соединение душ».

Здесь не будет истории ГИПа, полной неожиданностей, чудес и разочарований,— отложим ее для других книг. Взяты только рабочие материалы из документов, из записей игр, из писем (имеется архив). Имена и прочие опознавательные координаты реальных лиц, разумеется, изменены.

Краткое описание рабочего кабинета

Уже в самой вывеске «Психотерапевт» есть что-то гипнотическое. Но так как для нашей работы, по счастью, нужен только один вид медицинского оборудования — голова, работать можно везде, что Доктор и делает. Я неоднократно заставал его за сеансами гипноза в метро и в музеях, наблюдал, как он проводит групповой аутотренинг, стоя в очереди в универсаме, рациональную психотерапию в ЖЭК и т. д., и т. п.— да я, собственно, никогда и не видел его неработающим.

А кабинет как кабинет. Ничего особенного, если не считать некоторых элементов дизайна, приближающих обстановку к домашней, как-то: два детских рисунка на стенах; коряжка, вывезенная из деревни, где Д. С. обычно проводит отпуск (изображает нечто среднее между летучей мышью и обыкновенной); самодельная пепельница из фольги; гипнотическая подушка-подголовник на пациентском кресле, обтянутая оранжево-коричневой материей вроде плюша: сидя на этой подушке, еще в двухлетнем возрасте Дмитрий Сергеевич загипнотизировал бабушку; гипнотические занавески, гипнотическая кушетка, гипнотическая ваза с букетом цветов, всегда свежих, и т. д., и т. п. К кабинету примыкает небольшой холл, где ждут очереди и общаются пациенты, а в отведенные часы происходят занятия ГИПа. Д. С. появляется здесь, как правило, без халата, который надевает во время индивидуальных приемов, да и то не всегда.

Господин Случай слушает

Итак, где Доктор, там и кабинет. А где кабинет, там и игра.

Дома у Д. С. два параллельных телефонных аппарата, один на письменном столе, другой у кровати. Шахматный столик служит по совместительству и обеденным. Вспоминаю, как ноябрьским вечером, под шелест полудождя-полуснега, при свете зеленой лампы здесь пили нехитрый чай пятеро молодых людей — одна из подготовительных подгрупп ГИПа. Шестым был я. Обсуждали

проблему уверенности в общении, естественности, непринужденности. Всем присутствующим, каждому из-за своих причин, этого нехватало, и у каждого были свои неприятности.

— Миша, подойдите сюда, пожалуйста. Снимите трубку. Наберите номер... Ну хотя бы 223-44-46.

— И кого сп-просить?

— Змея Горыныча.

Мише семнадцать, бурно застенчив, при волнении заикается. Скованность, смесь злости на себя и глухой защиты от мира лишают его юношеского обаяния, которое здесь, на ГИПе, как цветок кактуса, вылупилось из колючек.

— Кк-кого-кого?

— Змея Горыныча.

(Ага, вот и оно... Слегка бледнеет, улыбается. Отходит от аппарата подальше.)

— Н-ну, нет... Извините.

— Почему?

— Што-што-нибудь другое... Это не для меня.

— Это игра. Всего лишь игра.

— Та... там ведь не знают... П-п-па-ашлют...

— Пошлют, эка невидаль. «Извините, не туда попал».

— Не-не могу...

Придется продемонстрировать. Доктор снимает трубку.

— Кхе-кхе-але. (Миша слушает по параллельному аппарату. Краснеет, хихикает.)

— Будьте добры, Змея Горыныча.

— Кхе-кхе-кого?

— Змея Горыныча.

— Нету дома.

— Что-что?..

— Нету дома его. Кхе-х-х...

— ...А когда будет?

— Вчера... Вчера только уехал в командировку.

— Извините... (Отбой.)

— Ха-ха-ха! Все понял. Т-так бы сразу...

Что же он понял? Что добрый знакомый Доктора, притворившись пенсионером, специально ждал на том конце провода, чтобы разыграть для него этот маленький телефонный этюд. Но этого не было (хотя само по себе тоже возможно). Нет, никто не ждал. Номер наугад, импровизация.

— Ну вот... Теперь — вы. Тот же номер. А я по параллельному...

— Кхе.

— Зм-зм. З-зм... Горыныча.

— Вам сказали, кхе-кхе, Алексей Васильевич уехал. (Отбой.)

— Ну вот и все,— Доктор вытер лоб,— вот мы с вами и выяснили, что по номеру 223-44-46 живет Алексей Васильевич, разъезжающий по командировкам... Отвечавший нам астматический старичок, скорее всего, отец или тесть, не услышал имени «Змей Горыныч». Из-за стопроцентной готовности услышать привычное...

— Что за озорство, коллега, к чему эти штучки? — тихо спросил я, когда все ушли.

— То есть как к чему?—Д. С. сразу холерически ощетинился.— Вы что, не поняли? У человека есть право на игру, вы не забыли? Тренировка общения. Почему же не использовать чудеснейшую возможность выйти в мир, не выходя из дома? Вы невидимка и защищены двойной возможностью прекратить общение, и с вашей, и с той стороны...

— Но ведь это выходит за рамки...

— За какие такие рамки?! — Он вспылил окончательно.— Не пробовали ли вы, уважаемый коллега, подсчитать, сколько зряшных звонков тревожат вас ежедневно, и сколько при этом высвобождается драгоценной энергии? Кто-то звонит в три часа ночи, молчит, но все равно слышно, что пьян. Опять звонит, опять молчит, а на третий раз просит Машу: какая прекрасная возможность потренироваться в доброжелательстве! Проникновенным ямбом вы повествуете, что Маши здесь и не было, и нет, и, вероятно, никогда не будет, а он, столь неуемный абонент, пускай ваш номер навсегда забудет; голос не верит, требует объяснений, вы объясняете, что это не пивзавод, не аптека, не зоопарк, не планетарий; голос высказывает некоторые гипотезы относительно вашей личности. Как признательны мы должны быть этим тренерам Судьбы, пекущимся о нас в будни и в праздники! И если Судьба так или иначе нас не оставляет, то почему бы и нам не пойти ей навстречу?

— Но где гарантии от злоупотреблений?

— Гарантии?.. Повторяю вам, я не знаю, каковы гарантии от злоупотреблений обычными телефонными звонками — может быть, знаете вы?.. Что же до ГИПа,

то в наш обиход входит заповедь: «Твоя свобода да не станет несвободой ближнего твоего». Мне ли объяснять вам, что во всяких нормах и рамках, во всех законах, правилах и так далее есть проемы, просторы — то, что в технике называется люфтом,— некое пространство, где можно двигаться туда и сюда, пространство свободное? Вот... Чихнуть, например, ведь можно всегда, ведь можно? В космосе, на приеме, на операции, на заседа... (Чихнул.)... Уверяю вас, мы ни на вот столечко не прибавляем себе свободы, овладеваем лишь той, которая... (Еще раз чихнул.) А телефонный тренинг имеет ряд строгих ограничений...

— Как-то?

— Извольте:

не звонить после десяти вечера и до девяти утра;

не звонить в одно и то же место более одного раза, в крайнем случае двух, если об этом не попросят;

ни в коем случае не употреблять развязного тона, двусмысленных и оскорбительных выражений, как бы ни складывался разговор, вести дело к юмору и миру;

класть трубку по первому требованию с того конца провода. Разве этого не достаточно? Вы имеете право спросить заведомо вымышленное лицо или учреждение: «Что идет у вас сегодня вечером?», но при любом ответе: «Вы ошиблись», «Это не кинотеатр», «Набирайте правильно», «Ничего не идет», «Идиот» — обязаны приложить максимум усилий, чтобы на том конце провода вызвать хорошее настроение.

— А что еще можно и чего нельзя?

— Нельзя спрашивать: «А куда я попал?»; «А какой ваш номер?»; «А как вас зовут?»; «А вы черненький?»; «А у вас борода есть?» Можно: «Вы так любезны, я не оторвал(а) вас от дел?.. Если еще не ходили на выставку в Пушкинский музей, поторопитесь, скоро закроется... У вас приятный голос, очень рад(а) заочному знакомству... Меня зовут так-то... Учусь в таком-то институте...» Между прочим, такой способ знакомства ничуть не предосудительнее, чем, скажем, знакомство на танцплощадке или где-нибудь еще. Господин Случай сам знает свои права. Знаю даже историю, когда в результате телефонной ошибки был заключен супружеский союз, ошибкой не оказавшийся...

— Так, ну это, допустим, прекрасно, а как вы будете реагировать, если вас спросят незнакомым голосом: «Ну,

что же ты опять не пришел?»; «И ты до сих пор ревнуешь?..»; «Вы уже продали сиамскую кошку (лыжные ботинки)?..»; «Как по-вашему, дураки полезны или вредны?..» Или услышите утверждение: «Ты знаешь, я всетаки решила родить ребенка».

— Ну что ж, ответная реакция зависит от многих факторов, как-то: тон вопроса или заявления, настроение и степень занятости абонента, его семейное положение, фантазия, эрудиция, степень опьянения и так далее. В любом случае тот или иной этюд возникает...

— Довольно шутить, коллега! — теперь, наконец, разозлился я.— Вы прекрасно знаете, что в любом месте, где раздастся звонок, может оказаться человек занятой, человек несчастный, человек больной, человек умирающий. Знаете ли вы, что своими тренировочками можете...

Тут Д. С. посмотрел на меня так, что я вынужден был прерваться. Это был его «твердый знак» — выражение лица, при котором собеседник встает и уходит.

Назавтра, ровно в 10 вечера зазвонил мой телефон. Незнакомый мелодичный голос неопределенного пола, то ли низкий женский, то ли высокий мужской, произнес:

— Добрый вечер. Вы меня не знаете. Я просто хочу пожелать вам доброй ночи.

— Спасибо. Простите, а кто вы?..

Но трубку уже повесили.

Все мы немножко бабушки

Я в некоторой растерянности, Читатель. Передо мной груда пухлых папок с записями игр и аналитических разборов, куча магнитофонных пленок... В голове то же самое: люди, проблемы, беседы, игры, сцены, сеансы — вывалить все это на вас нет никакой возможности. Что же отобрать, чтобы дать вам хотя бы приблизительное представление об атмосфере... Как побыстрей дать понять, что игра — дело, вполне пригодное для личного употребления?..

Как обыкновенный, уже, возможно, знакомый вам аутотренинг (АТ), выйдя из психотерапевтических кабинетов, неудержимо становится достоянием массовой психологической культуры, так и лечебно-тренировочно-познавательные игры, ролевой аутотренинг (РАТ) — скоро, уже скоро...

Так вот, представьте себе голову Доктора (хорошо представили?) — голову-поликлинику, до отказа набитую пациентами, их проблемами, судьбами и характерами, их прошлым, настоящим. Предполагаемым будущим... Теперь представьте, как в игровой холл или в чью-нибудь квартиру (или при хорошей погоде на какую-нибудь укромную лужайку, скажем, в Измайловском парке) входят от четырех-пяти до приблизительно двадцати человек. Если вы хорошо представили вышеупомянутую голову, то теперь отчетливо видите, что содержимое оной мгновенно приходит в лихорадочное движение. Голова становится похожей на электронно-вычислительную машину, мигает множество разных лампочек («Настроение Даны... Комплекс Никиты... Взаимоотношения В. Л. и Н. К... У Антуана опять крупные нелады с женой... Почему нет Алексея Борисовича... В прошлый раз недообъяснил насчет подсознательной защиты самооценки, Н. ничего не понял... Между Л. и Г. назревает несовместимость, как-то разрядить... Если А. Д. опять будет пассивной...») — такие вот включения и переключения происходят со скоростью достаточно большой, чтобы успеть сообразовать план-стратегию с планом-тактикой, проблемы, характер и интересы каждого — с интересами, характером и проблемами каждого, вчера — с сегодня и завтра...

Это картинка изнутри; скажем, одна из множества картинок. А как снаружи, извне?

Вот одна из игровых сцен, я ее хорошо запомнил, потому что сам был в числе участников.

ГИП: Ситуация-психологема «Все мы немножко бабушки», серия «Жизнь врасплох».

За обеденным столом пятилетний Антон (играет А. Б.,), он же Сын и Внук; Папа, он же Зять; Бабушка, она же Теща.

Антон плохо ест, играет с вилкой; Бабушка сердится, требует, чтобы Антон ел как следует; Папа слушает и ест. Вдруг Сын спрашивает:

— Папа, а почему бабушка такая скучная и ворчливая?

Бабушка, напряженно улыбаясь, смотрит на Папу и ждет. Что же он ответит?..

Этюд разыгрывался повторно: импровизи-

руя, роль Папы поочередно играли семь человек (три женщины, четверо мужчин). Получились варианты:

1. *«На страже авторитета».*

— Вынь вилку из носа и не болтай глупости. («А завтра ты спросишь у Мамы, почему Папа такой чудак?»)

Бабушка смутно удовлетворена, Антон абстрагируется.

2. *«Жизнь реальна, жизнь сурова».*

— Вот станешь таким же — узнаешь.

Антон смутно удовлетворен, Бабушка плачет.

3. *«На войне как на войне».*

— Спроси у Бабушки сам.

Бабушка швыряет в Папу тарелку, Антон смущенно улыбается.

4. *«Промежуточный ход».*

— А посмотри, Антошенька, какая пти-ичка летит... (Сладким тоном и одновременно беря за ухо.)

Бабушка сдержанно торжествует, Антон ловит кайф.

5. *«И волки сыты и овцы целы».*

— Это тебе кажется, Антоша, а почему кажется, я тебе потом объясню. (Подмигивая, с обаятельной улыбкой.)

Неудовлетворенность Бабушки, презрение Антона.

6. *«Меры приняты».*

— Это тебе кажется, Антоша, а почему кажется, я тебе сейчас объясню. (Подмигивая Бабушке и снимая ремень.)

Бабушка бросается на защиту внука.

7. *«На тормозах».*

— (Мягко, вкрадчиво-отрешенно.) Видишь ли, сынок, исходя из принципа относительности, а также имея в виду проблему психофизического параллелизма, все бабушки немножко ворчат и немножко скучные, а также все мы немножко бабушки, немножко скучные и немножко ворчим. Вот я сейчас на тебя и поворчу немножко за то, что ты задал мне такой скучный вопросик. Когда мне было пять лет и у меня была бабушка, я никогда не за-

давал своему папе таких ворчливых вопросиков, потому что у папы был большой-пребольшой ремешок, очень скучный...

Бабушка и Антон впадают в гипнотическое состояние.

Были и еще варианты — Папа грустно смеется; Папа весело молчит; Папа смотрит страшными глазами и поет «В траве сидел кузнечик...»; Папа включает радио, а тут как раз передача «Взрослым о детях», и т. д. — но все эти вариации уже не принципиальны.

Последовал аналитический разбор, научные и этические комментарии. По поводу каждой из сценок, как выяснилось, можно написать целый трактат: о том, как Папа относится к Сыну, к Бабушке, к самому себе и к проблеме взаимоотношений поколений; какие у него взгляды на воспитание и как воспитывали его самого; насколько он культурен, интеллигентен, остроумен, находчив; насколько способен чувствовать и понимать окружающих; может ли уравновешивать в своем поведении разные интересы, свои и чужие...

Все согласились, что оценка — плох или хорош вариант, годится или не годится — зависит от того, как посмотреть. То есть от внутренней позиции. То есть, от подразумеваемых (но не обязательно осознаваемых) *ценностей*. Если, например, основную ценность Папы обозначить как «мир в семье», то годятся вариант № 5 и вариант № 7; если «самоутверждение», то № 1. Если «дисциплина и уважение к старшим», то опять же № 1, а также 4 и 6. Если «истина во что бы то ни стало, истина, как я ее понимаю», то № 2. Если «удовлетворение познавательных интересов ребенка» плюс «мир в семье», то № 4. Если «а ну вас всех...», то № 3, и т. д. Но самым сложным оказалось как раз выразить ценности, сформулировать... В самой игре это получается убедительнее.

8. *Вариант «Доктор».*

— Понимаешь, Антоша (слегка заговорщически), понимаешь, человек становится скучным оттого, что с ним не играют. От этого и ворчливый делается, оттого, что скучно и не играют с ним, ты согласен?.. Ты ведь тоже скучный и ворчливый, когда я с тобой не играю, так? («Угу...») Ну вот, а если будешь с Бабушкой играть побольше, и притом иногда слушаться, увидишь, станет веселой-веселой, правда, Анна Петровна?.. (Бабушка растерянно кивает.) А вилку (еще более заговорщически),

а вилку я бы на твоем месте из носа вынул — и навсегда, понимаешь? На всю жизнь.

Есть игры для одного, для двоих и более, игры для семьи, игры фантастические, социологические, философские... Коллективные игры-спектакли, нацеленные на проблему одного из участников, так называемые психодрамы, изобретенные Морено полвека тому назад как одна из форм психотерапии, проводятся тоже. Иногда здесь делятся друг с другом вещами сугубо интимными, но, слава богу, я пока еще ни разу не ощутил ни насильственной исповедальности, ни навязчивой откровенности. А во время ролевых игр не требуется никакой «выразительности», как получится. Иногда, впрочем, получается потрясающе выразительно — взлеты подлинности, которым позавидовал бы любой актер — именно потому, что ни для кого ничего не надо изображать.

Кстати, а вы, Читатель, что бы на месте Папы ответили вы?.. Жаль, я не сообразил, Д. С. только что подсказал: интереснее было бы предложить и вам эту ситуацию в виде задачи-психологемы: дать одно лишь условие, а варианты ответов отнести куда-нибудь подальше, через страницу-другую. Но ведь вы и сами можете предложить такую задачку любому из ваших знакомых — да, прямо вот так, взять да и разыграть сценку, несложно... Сложно только решить, что ответить, причем решить немедленно, моментально, а случаев подобных в жизни более чем достаточно: дети — они такие. И тещи тоже всякие бывают, и ценности, и внутренние позиции... Нет, задачка эта была не из простых — ведь Папе, в идеальном варианте, как резюмировал Доктор, следовало проявить искусство быть Другим вдвойне или даже в квадрате — и по отношению к Бабушке, и по отношению к Сыну,— и все это оставаясь всего лишь самим собой. Сколько таких задач предлагает нам жизнь на каждом шагу?..

Из кого получаются невезучие

— Обращали ли вы внимание, что даже для голодного ребенка игра важней, чем еда? — наступательно спрашивал меня Д. С., еще в самом начале нашего

знакомства.— А замечали, что когда дети общаются, не играя, они играют во взрослых, и притом в самых скучных?

— Да, пожалуй... Вначале очень недолго: «Я с тобой не играю», «Я с тобой не вожусь», «Мы с ним не играем». Потом — все дольше и дольше...

— Да ведь «играть» и «водиться» поначалу одно и то же! Для ребенка игра и есть жизнь, только называемая игрой, в то время как для взрослого жизнь — игра, называемая жизнью. Начало начал общения, живая вода бытия, эликсир духа! Человеческое существо! С первоснежной свежести!.. С таким острым азартом!..

Д. С., конечно, фанатик игры, это ясно; мой умеренный скепсис его раздражает, но, быть может, где-то и уравновешивает. Я вовсе не нахожу игру панацеей ото всех зол и бед, но мне нравится, что она — как бы это выразиться? — размывает чересчур острые грани бытия, как-то та́к. И конечно же, тренировка. Еще и еще раз тренировка, всего и вся!

Обучающие игры уже давно применяются в некоторых странах для профессиональной подготовки администраторов, работников сервиса, дипломатов, военных. На некоторых предприятиях ГДР игровым способом проводят рабочие совещания: работники разных специальностей и рангов играют друг друга, начальники и подчиненные ненадолго меняются ролями, разыгрывают различные служебные ситуации. Эффект — улучшение само- и взаимопонимания, а отсюда и производственных показателей. У нас игры используют для преподавания языка в специальных группах интенсивного обучения; но не удивительно ли, что игры еще не прорвались в главнейшие сферы обучения — в семью, в школу? Не играют ни в ПТУ, ни в техникумах, ни в институтах, кроме разве что театральных...

Обратите внимание, всюду, где стремятся к гибкости и надежности сложных навыков, обращаются к моделированию жизни — игре: в обучении космонавтов, в армии, в спорте. Да и как еще прорепетировать жизнь, не знающую репетиций? Как запастись черновиками судьбы?

Игра — занятие очень древнее, и за долгие тысячелетия успело пробраться к нам в гены. Мы еще не знаем, сколько знаний и умений, сколько истин и радостей способна внести игра в детскую душу на своих невесомых

плечах и пронести сквозь толщу взрослости; но получается так, что детей систематически отучают играть. С первого класса, если не с самых пеленок. И вот наблюдение, и мое, и Д. С.: из детей, рано разучивающихся играть, выходят самые невезучие взрослые... Но это целый большой разговор, как-нибудь потом.

К сожаленью, день рожденья...

«*Уважаемый Владимир Львович!* До меня дошли слухи, что сегодня Вы празднуете свой день рождения. Спешу Вас отговорить — это глупо, это нехорошо, это стыдно. Зачем Вы вводите в заблуждение самого себя и своих близких? Ведь на самом-то деле, если разобраться, если всерьез — никакого Вашего дня рождения нет. Если всерьез — это все не более чем игра воображения, чепуха, ерунда, выдумка. Как это так — день рождения? Какой бред — чей, почему, зачем?!.. Ничто не повторяется, время необратимо. Вы один раз уже родились, раз навсегда — и хватит. Будь наш календарь иным, скажем, ацтекским, эта дата приходилась бы совсем на другой день. Более того, по древнекитайскому календарю Вы могли бы и вообще не родиться, и вполне возможно, что так оно и есть. Но, поскольку все мы, и Ваш покорный слуга в том числе, пребываем в далеко идущем заблуждении, что факт Вашего рождения все-таки однажды имел место, прошу Вас принять по этому случаю мои искренние соболезнования. Крепитесь, мужайтесь, утешайте себя тем, что этого больше не повторится».

Такое вот веселенькое поздравленьице прислал мне однажды уважаемый Дмитрий Сергеевич. Странно — именно после этого у меня почему-то сразу прошла юбилейная депрессия и наступил праздник. Я попробовал поиграть в то, что никакого дня рождения нет — не получилось...

Чем больше играешь, тем более убеждаешься, что между игрой и жизнью нет жестких границ, что и сама реальность тоже в немалой мере состоит из условий, которые мы задаем себе сами или через некое посредство... В самом деле, Читатель (у вас, я слыхал, тоже случилась эта неприятность), почему именно сегодня вы ощущаете себя именинником и воистину новорожденным, почему

именно сегодня еще раз торжественно начинаете жизнь сначала? Да потому что играете в это, и играете всерьез! Эта игра и есть ваша жизнь.

Кстати о замужестве

Чувствую, что нужно еще показать на паре-другой примеров, как игра работает, как исцеляет. И опять я в затруднении: какой случай выбрать? Их ведь сотни, и каждый уводит в свою сторону, по лабиринтам человековедения. И каждый связан с какими-то трудностями общения.

Выбираю почти наугад. Как доказательство, что трудности общения преодолеваются только общением; как пример тонкого вплетения игры в кружево психотерапии и жизни и как свидетельство, что игра может помочь избавиться от страданий не только моральных, но и физических. Добавление, продиктованное Д. С.: «*Случай более чем интимный,* и если автор все же решается о нем рассказать в виде, достаточно зашифрованном, то лишь затем, чтобы и Читатель, случись подобное с ним или с кем-либо из близких, имел аналогию и не впал в безысходность».

Невроз Ноны Д., девушки с гибким, четким умом и такой же фигурой, являл собой приступы невыносимого урчания в животе и медвежьей болезни. Приступы происходили исключительно в присутствии молодых людей— причем тем сильнее, чем более нравился человек и чем... Почему-то именно в эти моменты чертов кишечник вспоминал вдруг, что он когда-то был вполне самостоятельной морской гидрой, которой в ответственных ситуациях не оставалось ничего иного, как судорожно извиваться. Пациентка ходила даже к хирургу, требовала операции. («Зачем, скажите, зачем вообще этот кишечник, эти двадцать метров боли, подлости и тупого упрямства? Зачем весь этот отвратительный организм, эти потроха, которые нас унижают и убивают? Неужели нельзя было... Человека... без этого...»)

А началось со случайного эпизода в театре, пришлось выбежать во время действия...

«Зациклилось», зашло далеко, до ожесточения безнадежности, до злого комплекса неполноценности. Ле-

карства не помогали, не действовал и гипноз. Из-за той же постоянной напряженности, из-за тревожного ожидания...

— Только не говорите мне: «Ну и что ж, что урчит, ну и что тут особенного» — этими уговорами я уже сыта, сама себя переуговаривала... Я-то понимаю, что ничего особенного, понимает, может быть, даже рядом находящийся человек, но живот-то не понимает... И ни о чем другом думать...

— Я скажу вам другое. Вам необходимо снизить значимость. Прежде всего, прежде всего! Снизить внутреннюю значимость для вас этих вот молодых людей, ну чтобы было на них, знаете ли, немножко наплевать, понимаете?.. Ну вот как в метро, в автобусе, когда ничего такого, и у вас все в порядке...

— Я понимаю. Но как этого добиться? Разве можно себя обмануть? Ведь я, так сказать, молодая особа, ну и самым естественным образом хочется встречаться, быть вместе, любить, быть любимой, и — да... И замуж. Если перестать хотеть, если стоически или там буддийски уничтожить желание — невроз прекратится, но зачем тогда ему прекращаться? Тогда — не все ли равно?..

Ну, тогда — все равно, конечно... Можно было повести долгие душеспасительные разговоры о суете сует, о том, что и стародевичество имеет свои плюсы... Но ей же всего двадцать два... Почему бы сперва не убедить в другой истине, рангом пониже и подоступнее... В том, что те представители мужского пола, которым нельзя заранее рассказать обо всем, попросту, как о зубной боли... Да, назовем вещи своими именами. Такие мужчины душевно неполноценны. А стало быть, не о них и речь.

...Убедил. Вот и первая ступенька снижения значимости (и одновременно повышения самооценки).

Далее — «исповедь». Вторая ступенька — уже игровая. Войти в образ некоей Кати Кискиной. Персона полупридуманная, полуреальная. Имеет характер enfant terrible — неудержимо болтлива, шокирующе непосредственна, ничего не стоит сказать, например, такую вещь: «Вы подождите, а я пойду пописаю». После недолгих мучительных колебаний роль была схвачена с энтузиазмом утопающего. Две-три репетиции... И вот, уже в этой роли, Нона пришла на ГИП.

Здесь требовалось только одно — рассказать о своем несчастье четырем «нейтральным» мужчинам.

Первые двое были подобраны самим Доктором. Один очень обрадовался, тут же поведал Ноне и о своем горе— невротической импотенции, и Нона, то бишь Катя Кискина, с некоторой долей идеализма объяснила ему, что дама, для которой мужская импотенция имеет какое-либо значение, душевно неполноценна или, во всяком случае, необразованна. Так, между делом был открыт и Метод-Объяснения- в-Импотенции, явившийся одновременно Тестом на Духовное Соответствие. (В стихии обыденности применяется весьма широко, начиная от обычного: «Извините, я так волнуюсь», и кончая предисловиями к монографиям.)

Следующих двоих выбрала сама: поводом для разговора был «поиск врача».

— Вы не знаете, где мне найти такого доктора...

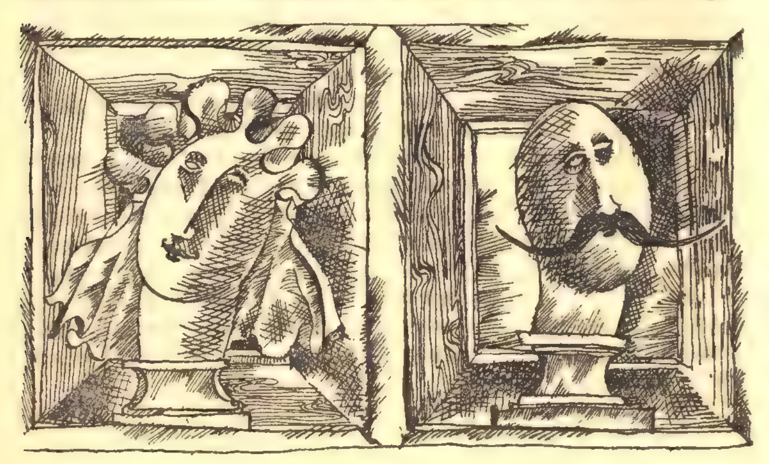
— Для кого?

— Для себя.

— А что с вами?

— Только не говорите Д. С., а то обидится. У него ничего не выходит...

Один сказал, что врача лучше Д. С. не знает, но советует в предвидении ответственных ситуаций выпивать граммов по сто армянского коньяка; другой посоветовал кое-какие упражнения Хатха-йоги. С этим вторым советчиком Нона два раза сходила в консерваторию. Все было нормально, и все прошло. Сей нейтральный мужчина оказался не вполне нейтральным, я бы сказал даже, если это любопытно, что именно за него Нона вышла замуж.



Ни в коем случае не пытайтесь не ревновать

Еще один случай, тоже почти наугад.

Домашней игрой был вытащен из бездны пациент К. Ревнивец, доведший до безнадежности взаимоотношения с горячо любимой супругой. Ревнивец, впрочем, не вовсе бредовый. Были некоторые основания, полуоснования, полчетверти основания... («А бывает ли, чтобы оснований совсем не было?.. А кое-что утаенное из дозамужнего прошлого? А ее сны, а воображение, а подсознание?..»)

Из записи Д. С.

«...Ранимый мальчик, бывший сынок одинокой, тревожно-деспотичной мамаши, сынок, изо всех силенок старавшийся быть хорошим, а ныне один из роковых борцов фронта любви (почему у многих из них густо заросшее переносье?). Смазливо-черняв, хорошего роста, вполне самец, но какой-то недорисованный, какая-то запоздалая подростковость в линиях — вот так же не проросли и верхние интересы, а было можно... Инженер, быт — работа. Не мастер жизнеустройства; в настоящем живет полуавтоматически, со сдвигом в «было» и «будет». Реальность воспринимает как тягостную неопределенность. По превышении некоего порога неопределенности — страх, с быстрым скатыванием в звериность...»

Он отнюдь не считал себя пациентом, нет-нет, он просто зашел кое о чем посоветоваться. Один добрый знакомый (из бывших пациентов Доктора) порекомендовал ему обратиться к психологу, да и жена, иначе развод, но не болен, нет, совершенно здоров. Просто нужно слегка уточнить, как добиться трех элементарных вещей, а именно: 1) теоретически убедиться, что жена чиста в помыслах и деяниях; 2) логически перестать ревновать и 3) практически начать жить — ну и еще кое-какая мелочь из сферы интимной, которая потом оказалась ненужной.

Как обычно, К. начал со множества лишних фактов: была там-то, пришла тогда-то, сказала то-то, один раз видел с тем-то, после этого было что-то странное с глазами и еще кое-что не так. В другой раз непонятно зачем задержалась «у матери», и опять кое-что не так. Пахло то ли одеколоном, то ли... А в то же время, как говорится,

не пойман... Как же все это понимать?.. Как об этом думать, чтобы перестать думать?

Д. С. знал, на рубцах собственных и чужих, что в такой партии мат королю обеспечен заранее. Чем чище будет супруга К. в глазах К., тем мощнее будет и потенциал ревности и тем ничтожнее поводы... Верность в условиях эмансипации контролируется с большими издержками и требует либо постоянных подтверждений самого низшего сорта, либо благородного вытеснения, чреватого депрессиями, гипертониями, ипохондриями, немотивированными вспышками гнева... Убеждать в чистоте, убеждаться — заранее бесполезно. А ведь достаточно всего лишь условиться с собой, что это НЕ ТВОЕ ДЕЛО. Или что в этом случае она — уже не Она... Но как раз это условие принять и немыслимо, потому что она — ТВОЯ, из ребра твоего. И всегда Она, и только Она, и все — ТВОЕ, тысячу раз твое, и все, все обжигающе представляешь, и в адском визге и грохоте ощущений...

Вариант «Как мужчина мужчине?..» («Слушай, брось валять дурака. Ишь какой турецкий султан выискался! А на что ты рассчитывал, а куда смотрел?.. А сам — без греха?.. Так уж и без греха?.. Мужчине одно, а женщине другое?.. Юпитер?.. Природа?.. Ну все равно: не то время выбрал, брат, ревновать: Пенелоп больше нету, а Отеллы получают по меньшей мере по пятнадцати лет. Поищи-ка, брат, женщину, которая бы не давала тех или иных поводов для подозрений, помяни Пушкина и успокойся: не при тебе, так после, не после, так раньше, не раньше, так теперь — ей-богу, дело того не стоит...»)

Но это означало бы во главе с Пушкиным повести атаку на любовь — атаку, разрушительную для души; это было бы опаснейшей пошлостью с возможным вариантом в виде убийства или самоубийства.

Вытащить на ГИП?.. Можно, но придется готовить, подходящей подгруппы сейчас нет, а дело срочное... Вариант «Самоутверждение-отвлечение» («Имейте в виду, что вы интересная личность, пишите картины маслом») был после недолгих колебаний также отвергнут: пациент К. и так уверен, что он интересная личность, но, общаясь с женой, почему-то об этом забывает; поэтому пациент К. пьет водку, но не очень, не идет она у него, а писать картины маслом не умеет и не желает. Развод?.. Немыслимо — все вышесказанное плюс шестилетняя дочь — и вообще о разводе Доктор никогда не говорит вслух.

Супруга К. при очном знакомстве не показалась Д. С. ни Пенелопой, ни Мессалиной — нечто среднее, свойская особа, диспетчер базы. На язык расторопна, в суждениях категорична. «У меня нет никакого подсознания,— заявила она (хотя Доктор и не спрашивал, есть у нее подсознание или нет).— И сознания тоже нет,— добавила,— один только смысл. Я ему сказала и вам говорю, Доктор: еще один мордобой, и я окончательно подаю на развод...»

— Так что же делать? — спросил пациент.

— А вот что,— тихо сказал Д. С., наливаясь багрянцем.

(Я присутствовал при этой сцене, все слышал и видел; кое-какие детали вынужденно опускаю, о способе же своего присутствия расскажу позже.)

...— Послушайте, уважаемый мужчина, довольно играть в жмурки...

(Одно из часто употребляемых выражений Д. С., означающее серьезную степень волнения.)

...Вы что же, думаете, Пушкин пошел на дуэль из-за отсутствия дежурного психотерапевта? Вы всерьез думаете, что можно справиться с ревностью? С великим природным чувством, с вечным двигателем цивилизации, с родительницей и убийцей малых и великих мира сего? Я не знаю, справедливы ли поводы вашей ревности, и не желаю знать; я знаю только, что ревность всегда несправедлива и ревность всегда права. Когда я люблю, я ревную ко всему и ко всем — к воде, к воздуху, к лучам солнца, к микробам, к себе самому, и я прав, как прав сумасшедший, как прав поэт... Забудьте же и думать о преодолении ревности, ни в коем случае не пытайтесь не ревновать. Но только вот в чем дело...

(Здесь голос Д. С. еще более понизился, до шепота, ни в коей мере не театрального, но шепот этот звучал как крик — в этом он мастер, кричать шепотом.)

...Дело в том, что вы ревновать *не умеете.* Ревнуете вы как сапожник — нет, я говорю привычную ерунду, я зря оскорбляю представителей благородной профессии, сапожники здесь ни при чем... Но вы понимаете, что ревнуете вы недостойно, бездарно, убого, да что там, просто по-свински? Простите, но это еще мягко сказано. Это не ревность человека и не ревность мужчины, это ревность взбесившегося кабана, готовящегося к смотру художественной самодеятельности... Вы вообще имеете хоть какое-нибудь представление о том, что такое настоящая

мужская ревность? Ревность воина и художника, ревность рыцаря и поэта... О том, какой она должна быть великолепной, какой мощной, утонченной, всепроникающей, какое неописуемое наслаждение должна доставлять женщине... Как, вы не знаете, что всякая нормальная женщина мечтает о том, чтобы ее ревновали?! Да-да, мечтает, грезит по ночам, но только о такой ревности... Как дай вам бог любимой быть другим... Ах, вы не знаете... Ну так послушайте... Я вам расскажу до тонкостей, я вам сейчас покажу, как это делается, я в некотором роде профессионал... (Пропускаю часть текста).

Ревновать надо вот так (сцена с монологом Отелло)... А еще вот так (сцена с импровизированным монологом)... И вот так тоже можно (сцена с непередаваемым монологом) — и вот так, и всячески так... И вот это, волею природы и во имя священного благополучия семейного очага, вы обязаны... Так вы поняли, дорогой мужчина? Вы обязаны устраивать могучие и великолепные сцены ревности. Вот именно, в присутствии и с полного ведома вашей супруги, и она вас должна поддерживать и одобрять... Да, ежедневно, в свободное от работы время... О ее согласии не беспокойтесь, я позабочусь. Не получится?.. А вы начните, попробуйте. Даю вам месяц на разгонку, а там посмотрим...

(О, сколь многое этим ходом попросту смахивалось с доски...)

Энергично пожав плечами, супруга К. согласилась устроить дома маленький театр ревности. Хоть под меднаблюдением...

Играли они, конечно, по-своему, оставаясь вполне собой. Вот одна из домашних сцен, с некоторой беллетризацией.

Она (*вяло*). Ну давай побыстрей, спать хочу.

Он (*механически*). А что же вас так утомило? Сегодня вроде выходной, и с вашей стороны не мило так грубо говорить со мной.

Она. Ну-ну. Отелло. Тоже мне, Отелло-Рассвирипелло. Давай, Дездемон Иваныч.

Он (*оживляясь*). Позвольте вас спросить, где были вы вчера. По нашим данным, не было дежурства. Не думаете ль вы, что новая игра дает вам право на ...халтурство?

Она. Чего?.. Чего это еще за халтурство? Ты это о чем?

Он. Да все о том же. Думается мне, что вы вчера не подменяли Тоню. От ревности я весь уже в огне, и если только вас припру к стене и выясню, то так отдездемоню...

Она (со злостью). Гудела! Пила-гуляла! Спроси у Тоньки! Была у любовника! Все?! Ну, давай, ну! Ну! (Плачет.)

Он. Ну ладно... Извини. Хватит... (Занавес.)

Недели через две чересчур жаркие объятия сознания и подсознания разомкнулись, ревность К. пошла на убыль, и игра сама собой упразднилась. Партия закончилась вничью. К. по-прежнему не пишет картины маслом. Супруга изменила прическу и цвет волос. Через год родился второй ребенок.

О необходимости

Гостя

...А произошло вот что. Насколько игра способна пробудить чувства спящие (актерам это более чем известно), настолько же чувство, свирепо бодрствующее, успокаивается, входя в игровой канал. Мягкая условность игры размыла жесткую безусловность жизни. Заработала диалектика чувств. Ревновать было не только можно, ревновать было нужно, а каждодневная обязанность испытывать некое чувство — надежнейший способ это самое чувство убить. («Хотите стать человеконенавистником? Каждый день заставляйте себя любить людей». Слава богу, давно, еще до встречи с Д. С., один опытный психотерапевт предостерег меня от этой ошибки.) А кроме того — и может быть, это главное,— домашняя психодрама включила в каждом из двоих незримого Третьего: некоего Зрителя, некоего Другого (может быть, Д. С., может быть, соседа или ребенка), который смотрел на все — и свидетельствовал, и смеялся...

Я назвал его Гостем, потому что уяснил это для себя на простейшем бытовом явлении, знакомом каждой домохозяйке (обоего пола). А именно: для себя готовить не станешь. Не станешь. Будешь щипать булку по дороге из магазина, десятикопеечные пирожки с позавчерашним чайком, невзирая на холециститы и язвы, на худой конец в забегаловку, но для себя встать за плиту? Нет, не получается. Как-то глупо и просто лень, и грустно отчасти.

Но ребенок, но гость...

Практически все равно: ребенок или приятельница, начальник или подчиненный, учитель или ученик, человек живой или живший, друг или враг (некоторых враг в качестве Гостя наиболее дисциплинирует), существо реальное или вымышленное. Важно лишь то, какими гранями поворачивается к нему душа. Чтобы совершенствоваться, необходимо войти в роль. Нужен стимул. Психосиловое поле Другого, только оно в состоянии собрать и удержать в желанном узоре распадающиеся частички души. Проверено: если хотите побыстрей погасить вулканический семейный конфликт, немедленно пригласите в гости соседа или приведите собаку, принесите кошку, таракана, кого угодно. Лишь в самом крайнем случае зовите милиционера.

Внешнее наличие — в случае, например, милиционера — бывает, конечно, весьма кстати. Но в таком наличии нет абсолютной необходимости. Физическое присутствие как средство часто уничтожает цель. Отсюда и заповедь «не сотвори кумира»; отсюда и целительность разлуки для истощающейся любви. (Если «с глаз долой — из сердца вон», значит, в сердце ничего не было.)

Почему ваш ребенок так хорош для чужих и так плох дома? Да потому, что вы разлучились с ним. Незаметно — своим присутствием, своим неумением быть Гостем. Разлука общением — самая частая и самая страшная.

В тех немногих долгих и счастливых брачных союзах, которым я мог искренне позавидовать, Она и Он, при всем душевно-телесном срастании, умели оставаться друг для друга Гостями. (На этот счет у Д. С. есть особая «теория оптимальной дистанции», но о ней не сейчас).

Гость оживляет, для него мы готовим наш домашний обед. Реальный облик его не существен, важна его роль. Ему можно быть и каким-нибудь симпатичным призраком. В самом крайнем случае можно приходить в гости к себе самому.

РАТ-ПРАКТИКУМ

Ролевая гимнастика. Игра с внутренней бесконечностью (Из инструкции для новичков ГИПа. Подготовка к ролевым играм общения.)

Одно и то же слово «да» вы можете произнести:

громко
тихо

кратко
растянуто
заикаясь
утвердительно
удивленно
восторженно
задумчиво
вызывающе
скорбно
нежно
иронически
злобно
тоном ответственного работника
разочарованно
торжествующе
как «нет»

и так далее — возможности безграничны. Точно так же и «нет», точно так же любое слово, любую фразу и реплику, любой монолог. Точно так же — любое действие, любой жест (пожимание плечами, улыбка, рукопожатие...) — тысячи значений, тысячи рисунков, красок, оттенков...

А теперь вопрос: чем вы пользуетесь из этой очевиднейшей бесконечности? Ответ: лишь ничтожной частью. Вопрос: почему? Ответ: потому что вас ограничила роль «самого себя». Отчасти, конечно, и потому, что этого от вас требуют или ожидают другие. Но главное — потому что вы этого ожидаете от себя сами. Вы сами свой тюремщик номер один.

Начните же освобождаться, побудьте для начала просто разным собой. Произносите слово «я» по меньшей мере двадцатью разными способами, вкладывая в него соответственно разный смысл, разные подтексты, разные тембры, интонации, краски, разное самочувствие... Слово «да». Слово «нет». Слово «ты». Свое имя. Еще чье-то имя. Любое слово. Любую фразу — КАК МОЖНО РАЗНООБРАЗНЕЕ! КАК МОЖНО БОГАЧЕ!

...Вы чувствуете?.. В вас что-то происходит, вы делаетесь свободнее, ваше самочувствие меняется уже от того, с какой интонацией вы произносите слово «я»... ЕЩЕ и ЕЩЕ.

Прочтите любой текст — хотя бы «Однажды в студеную зимнюю пору...».

шепотом,
с максимальной громкостью,
переходя волнообразно из одного в другое,
с пулеметной скоростью,
со скоростью улитки,
как будто вы страшно замерзли,
как будто во рту у вас горячая картошка,
как будто вас через десять минут расстреляют,
то же самое, в сочетании со всем вышеперечисленным,
как бы его прочел марсианин,
лошадь, только что научившаяся говорить,
робот,
пятилетняя девочка,

как будто вас слушает все человечество, а вы этим текстом должны ему объяснить, как важно людям стремиться делать добро друг другу, а других слов у вас нет,

как будто этим текстом вы объясняетесь в любви, а другой возможности объясниться нет,

и так далее — возможности безграничны...

Запишите на магнитофон. Прослушайте, сами себе удивитесь. Отметьте самое любопытное. Повторите. Варьируйте, фантазируйте. Еще и еще.

Не сходя со стула, посидите так, как сидит

председатель экзаменационной комиссии,
пчела на цветке,
кассир на своем рабочем месте,
обезьяна, изображающая, как сидите вы,
побитая собака,
торжествующая собака,
кот, имеющий намерение пойти погулять,
наказанный Буратино,
невеста на свадьбе,
поросенок на кактусе,
Гамлет, принц датский,
наездница на лошади,
беременная,
преступник на скамье подсудимых,
космонавт в скафандре —

импровизируйте. Уловите самочувствия.

ЕЩЕ и ЕЩЕ.

Походите, как ходит:

младенец, который только что начал ходить,
глубокий старик (старуха),

лев (львица),
пьяный,
артист (артистка) балета,
горилла (орангутанг, шимпанзе),
все тот же Гамлет, принц датский,
он же, больной сильным радикулитом,
амеба,
солдат прусской армии,
представительница древнейшей профессии,
Ромео в нетерпеливом ожидании свидания...

А как идет дождь?... Изобразите — почувствуйте! Почувствуете — изобразите! Свежесть, свежесть!

ЕЩЕ. ЕЩЕ.

Улыбнитесь, как улыбается (...леди Макбет, очень вежливый японец, собака своему хозяину, кот на солнышке — улыбка нирваны, само солнышко, мать младенцу, младенец матери...).

Нахмурьтесь, как нахмуривается (...король Лир, ребенок, у которого отняли игрушку, человек, желающий скрыть улыбку, Наполеон, рассерженный павиан...).

Попрыгайте, как прыгает (...кузнечик, кенгуру, козел, воробей, профессор, изображающий обезьяну...).

Пойте, как поет...

Пишите, как пишет...

Думайте, как думает...

Зачем все это? Чтобы выбрать себя. Чтобы выбрать— нужно побыть. Побыть — всевозможным. Испытать себя. Перепробовать, перечувствовать всю палитру внутренних состояний. Все диапазоны!.. Все, конечно, нельзя! Но хотя бы максимум из возможного... Для этого нужны требования, заказы, задания — телу и душе. Кроме жизни, их может давать только воображение. Оно всегда при вас — будьте смелы. Разнообразьте, обогащайте себя. Создавайте внутренние «копилки» — интонаций, движений, жестов (способов чувствования, способов мышления...).

Проделывая хотя бы три раза в неделю по двадцать минут импровизированную ролевую гимнастику (обыкновенную физзарядку тоже можно проводить в разных ролях, подключая воображение), вы будете замечать удивительное освежение духа, облегчение общения, улучшение самочувствия. Пойдет на подъем и ваша работоспособность.

...По вечерам, когда отзвонят все звонки, мы встречаемся за чашкой чая у Д. С. или у меня. Разговоры о том, о сем, обсуждение текущих дел, споры, обмен впечатлениями и воспоминаниями — вот, собственно, и весь психосинтез. Временами ругаемся, об этом я уже говорил. Чтобы не забывать, о чем шла речь в прошлые разы, включаем магнитофон.

Вот кусочек одной из записей — монолог Д. С., приводимый с его персонального разрешения. По обязанности публикатора я, конечно, кое-что сократил, причесал и т. д.

«...Надо вам сказать, что с раннего детства я любил играть в волшебные превращения — будто я какой-то другой человек, зверь, растение, предмет, что угодно. Кем и чем я только не перебывал, кому и чему только не подражал... Помню, лет мне было около семи, мы жили с мамой в деревне, и я, будучи Буратино, влюбился в цыплят. Влюбился с такой непонятной страстью и властной жалостью, что возжелал быть цыпленком-петушком и никем больше. Ходил вместе с цыплятами, бегал, как они, короткими боевыми пробежками, энергично раздирал землю лапами, что-то клевал, благо нос-то был буратинный, острый и длинный, пищал, сипло-тоненько кукарекал, дрался, топорщил перышки, опрометью несся к наседке, которая однажды чуть не выклевала мне глаз... А однажды, в довершение всего, решил и спать вместе с курами. К тому времени я уже считал себя совсем не Буратино, а подросшим полупетухом. Недолго думая забрался вечером по лестнице на чердачок, где был насест. Куры меня приняли, очевидно, за своего, шума не подняли. Я слышал, засыпая, как меня звала мать: «Ми-тя! Где ты, Ми-и-тя!» — но я уже этого не понимал... Не слышал... И вдруг среди ночи — страшный шум, хлопанье крыльев, кудахтанье, слепящий свет в лицо — «Вот он!». Меня нашли с фонарем. Бедная моя мама!.. Влетело мне, конечно, отменно...

Вот так я жил, переходя из существования в существование, и очень долго не понимал, что же такое «я», что есть «я сам»? Я хочу и могу быть всем — вот это я знал. Все, чем я был в своих ролях-играх, переплавля-

лось во мне самовольно, все хотело жить дальше, и я не умел ничему мешать. Жизненные же свои, обязательные роли — такого-то мальчика, сына своих родителей, ученика такого-то класса и т. д.— я при этом, разумеется, исполнял, но считал их чем-то побочным и преходящим. И так, внутренне, как я потом узнал, живут многие мальчики и девочки.

...Однако Серьезная Жизнь требовала своего и все более загоняла меня в жесткую роль «себя самого». Не осознавая, что происходит, я постепенно стал утрачивать сокровища Страны Детства... Конечно, не Буратино и не цыпленок-петушок были ценны, но сама способность чувствовать себя Другим, внутреннее самообновление... Были разные полосы — Детство уходило и возвращалось... Был мрачный период, когда я всерьез поверил, что я — это только я; достаточно сказать, что из-за этого «самого себя» я едва не стал алкоголиком и некоторое время был близок к самоубийству. Но все-таки Детство меня спасло...

...Происходило немало забавного. Помню, будучи еще школьником, ничего еще не смысля в самовнушении, не зная даже и слова такого, я искал способы борьбы с жутким, парализующим экзаменационным волнением. Пробовал разное — пробовал напрягать свою волю, чудовищными усилиями «брать себя в руки», пробовал устыжать себя, пробовал «наплевать», «начихать» и прочее — никаких результатов. Мешал «я сам», который так за себя боялся, который на себя никак не мог начихать — но это я понял позднее. И вдруг — вот, вот... Еще несколько проб и ошибок — и я, наконец, улавливаю, что самый верный способ хорошо сдать экзамен, при прочих равных условиях,— это на самом экзамене играть в то, что это игра в экзамен! Так, что-то несерьезное — но!..

Играть надо по-серьезному. То есть изображать и некоторое волнение. Вот оно, вот оно! Нет ничего легче, как изображать то, что есть и на самом деле, да и с каким избытком!.. Но ведь когда сильное чувство изображаешь, оно тем самым всегда несколько ослабляется. Это и во множестве других случаев — при плаче от горя, например, или при объяснении в любви: если чувство слабое, то оно внешним изображением может усилиться, а если сильное — всегда ослабляется... Значит, никаких тупых «взять себя в руки» и никаких хамских

«наплевать», а играть в игру тонкую, в тайную несерьезность серьезного и заранее уговорить себя в этом, убедить, поверить — ну хоть наполовину! И ровно наполовину уменьшится твой зубодробительный «мандраж», а с ним вместе и риск завалиться со всеми вытекающими отсюда последствиями. Конечно, при прочих равных условиях.

...И вот, наконец, игра найдена: я играю на экзаменах некоего Васю Кошкина, который сдает экзамены за некоего Диму Кстонова. С Димой Вася заранее договаривается, чтобы в случае провала или недостаточно хорошей оценки он не обижался: как выйдет, так и выйдет, доверился, так уж не обессудь. Поэтому волновался один Дима, а сдававший за него Вася только изображал волнение — слегка заикался; на двоих, стало быть, получилось вполовину меньше.

Открытие не великое, но практически ценное. Далеко не всегда я знал материал лучше всех, но сдавать экзамены, несмотря на ужасную свою нервозность, вскоре научился всех лучше, шпаргалками принципиально не пользовался и давал бесплатные консультации по курсу «Психология экзаменаторов». Лишь спустя много лет я осознал, что этот мой Вася Кошкин был типичным служебным «я», Внутренним Двойником *, которых я потом наизобретал великое множество и для себя, и для своих пациентов. Еще много раз я забывал и вспоминал, что я не один, что меня много...

...В самом деле,— вот я, Дмитрий Сергеевич Кстонов, такого-то года рождения, такой-то, такой-то — вот мои документы, в единственном экземпляре устанавливающие мою тождественность самому себе и никому более. Но ведь эта моя однотождественность есть, если разобраться, всего лишь юридическая необходимость. Да, нужен строгий порядок установления личности; да, категорически необходимо, чтобы я, в единственном экземпляре, числился тем-то — только так меня могут узнать, признать, опознать, принять, пропустить, прописать, привлечь к ответственности, премировать, похоронить; да, всю эту внешнюю необходимость я сознаю и ей подчиняюсь.

Но почему я обязан слепо следовать ей в н у т р е н н е?

---

* Психотехника вживания во Внутреннего Двойника описана в кн. «Искусство быть собой», 2-е изд., с. 177.— *В. Л.*

Почему должен загонять в эту прокрустову лужу * свою душу — вселенную воображения, океан предчувствий?..

Когда я входил в роль юридического «себя самого», мне часто казалось, что меня кто-то просто придумал, и притом кто-то не весьма остроумный, какой-то нудный халтурщик. Есть ли разница между произволом воображения и произволом судьбы?.. Мое явление в мир в качестве Д. С. Кстонова, при всех хитросплетениях ведших к тому неотвратимых закономерностей, есть факт до смешного произвольный, насквозь случайный... Случайно имя (меня совсем было уж собрались окрестить Иваном), случайна фамилия. Согласно семейному преданию, мы происходим от француза Гастона, дезертировавшего из наполеоновской армии и приютившегося в местечке Малые Левишки Смоленской губернии. Гастонов сын от дочки местного попа оказался малый хоть куда и открыл близ большой дороги опохмелочное заведение, на котором вывесил заманку: «Пожалуйте, господа, к Гастонову», что на языке подвыпившего уездного пристава звучало, как «П-пшли-к-к-стонову», откуда и произошла фамилия, а отчасти и род занятий потомка. (Прадедушка спаивал, а я вытрезвляю.) Мне не нравится моя фамилия, я хотел бы быть Левингстоновым. Да, в реальности юридической я есть я, постоянная, саморавная величина; но в реальности душевной мое постоянство есть мнимость, НЕПРАВДА — покуда жив, я никогда не был и не буду сам себе равен, такое уравнение произведет только смерть. Ведь даже фамилии и имена можно менять; ведь люди спокойно заменяют себе зубы, носы, кожу, волосы, кости, химию крови, начинают понемногу пересаживать органы, наверняка вскорости доберутся до генов... Думаю, что в грядущем Царстве Доверия люди будут гораздо охотнее менять свои характеры, чем одежду...

...Что такое «я», спрашивал я себя?..

Моя боль, мой голод? Мои состриженные волосы? Нет, позвольте. Не «я болю», а «у меня болит». Болит не «я», болит лишь «оно», от которого «я» зависит. Если разобраться по существу, то «я» — всего лишь с а м о о т о ж д е с т в л е н и е. А именно и прежде всего — самоотождествление с тем, что в нас более или менее постоян-

* Так в тексте (имелось в виду, очевидно, «прокрустово ложе»). — *В. Л.*

но или кажется таковым. Пол, год рождения, место жительства, национальность — что там еще? Профессия?.. Это уже можно сменить, это и я, и не я. Но вот тело — куда от него денешься? Каждый день мою все те же руки, каждый день вижу в зеркале одну и ту же физиономию, поневоле привыкнешь...

Однако же и тело отнюдь не постоянная величина. Если бы некий не шибко добрый волшебник мог показать цветущей девушке ее портрет в старости, она бы с ужасом отшатнулась — нет, это не я! (Такой прогностический портрет, между прочим, действительно можно нарисовать, и с довольно большой точностью.) Она же, став глубокой старухой, покажет вам свой портрет в юности с печальным удовольствием: вот, э т о я. Так кто же она?..

И та, и другая. И третья, и четвертая. «Тайна сия велика есть».

А почему многие, и не только девушки, так любят обновки? Чтобы красиво выглядеть и производить приятное впечатление? Да. Но не только. Чтобы х о р о ш о с е б я ч у в с т в о в а т ь. Чтобы сказать себе: вот, э т о я — «красивый двадцатидвухлетний». Примеривая новую одежду, мы примериваем и роль Нового Самого Себя.

Мы ищем новые и новые самоотождествления. Мы воплощаемся в свои тела и дела, но тут же, в неискоренимом витании, обитает и некая неприкаянная бесплотность, желающая отождествиться со всем, но ото всего насильственно свободная. Вопросительный знак, желающий или не желающий стать знаком равенства. *Внутренняя свобода.* Смесь множества «я» — развитых и зачаточных, состоявшихся и возможных... Всю жизнь мы прививаем себе одни свойства и стараемся подавить другие, всю жизнь сознательно и бессознательно подражаем; всю жизнь, ведая о том или не ведая, играем своих родителей, друзей и знакомых, героев кино, литературы и еще несметный легион всевозможнейших персонажей, общее имя которым История,— если даже мы никого из себя не «строим», они строят нас. Сквозь нашу телесную оболочку, как жильцы гостиницы, проходят многоразличные «я». Так почему же «быть самим собой» означает быть все время одним и тем же? Быть не собой, а ничтожной частью себя?..

Я изобрел психологический велосипед, сработанный нашими предками еще в допещерные времена, знакомый

в общих чертах уже обезьянам и во всех деталях актерам, но для меня этот велосипед стал ракетой. Внутренняя игра. Мои двойники, о которых не знал никто, кроме меня. Вася Кошкин пригодился мне не только для сдачи экзаменов, но на определенном этапе и для общения с собственными родителями — Вася был и любящим сыном, и неплохим дипломатом; однако для общения со сверстниками, а особенно со сверстницами, он уже не годился, в нем не хватало общедоступного обаяния. Зато тут очень кстати пришелся молодой турецкий паша Кстон-бей-Абстул — щедрый, непосредственный, любвеобильный, но, увы, чересчур ревнивый. В гости к маленькому племяннику Левику ходил веселый волшебник по прозванию Дядедим, хитрый выдумщик живых сказок. А в секцию бокса хаживал не особенно симпатичный, но по тем временам нужный малый Жора Свирепов, из-за которого несколько пострадала моя переносица. Этого товарища, как и высокочтимого бей-Абстула, пришлось потом попросить оставить меня в покое. Вставая утром, я знал, что сегодня не буду вчерашним, а завтра сегодняшним, что мое право и обязанность — выбирать себя каждый день. А наблюдая за другими, не переставал изумляться, какое множество людей живет сегодня во вчерашнем настроении и с позавчерашними мыслями.

...Ты художник,— повторял я себе,— ты художник, пишущий автопортрет в соавторстве с жизнью. Очевидность — еще не Истина. Сначала человек играет роль, а потом роль — человека. Медленно, но верно и тело, и лицо, и чувства, и ум начинают принадлежать тому Некто, которого вы поселяете у себя внутри. Это правило без исключения; вглядитесь в любого, и вы убедитесь в этом».



II

СКАЖИ МНЕ, КТО ТВОЙ ДРУГ

Несколько строчек книги, начало которой везде, а конец нигде. Алгебра общения в 12 письмах



Дядя Митя с котом Циником.

(Рисунок Максима Леви 5 лет).

На этот раз по праву гостя нападать начал я.

— Дмитрий Сергеевич, вы называете ГИП школой общения, так?

— Так.

— И себя числите старшим преподавателем, не так ли?

— Допустим.

— Вот я и спрашиваю: на каком основании? Работаете вы с отдельными людьми, решаете личные урав-

нения. Но ведь назвался гусем — спасай Рим, так, кажется?..

— Назвался груздем, допустим...

— Вот-вот. Так можете ли вы сказать, какие предметы преподаются в вашей школе? По какой программе, кем утвержденной?.. Говоря иначе, в чем же состоит проблема общения? Еще иначе: что такое общение? Определите.

Ну вот, кажется, подзавел — в глазах Д. С. появился хирургический блеск. Выдержал паузу. Потрогал шахматный столик.

— Можно, я задам встречный вопрос?

— Задавайте.

— Вот сейчас — мы с вами общаемся или нет, как по-вашему?

— Не уверен. Зависит от определения. Как сказать.

— Именно. «Взаимодействие», «обмен информацией» — чем не определения? Но ведь это почти все равно, что сказать: письмо — это послание, или рука — верхняя конечность. Есть слова четкие, знающие себе место, сами себе равные — спичка, например, а есть невообразимо раздувающиеся...

— Например, «демагогия».

— Или «шарлатанство». Вы меня сбили, однако... Да... Так вот, и общение — одно из тех разъезженных слов, вроде «свободы», «любви» и тому подобных, по которым можно ехать куда угодно, это и коту понятно. (Откуда-то раздалось слабое вопросительное мяуканье.) Слово-пакет, в которое можно завернуть радиопередачу, воспитание, партию в шахматы, лекцию, постель, дрессировку, театр, младенческое «уа-уа», застолье, книгу, случайный взгляд, анонимку, музыку, дипломатию, матерщину... Среда всякого обитания... Я не знаю, что такое НЕ-общение. Общение, во всяком случае, древнее человека и, быть может, древнее жизни. Одну секундочку...

Он прыгнул, как кузнечик, к своей рабочей стене — одной из стен комнаты, на которой, кроме двух самодельных полочек, старых ходиков и рядом стоящей стремянки, ничего нет, а прямо на обоях кусочками пластыря лепятся в сменном порядке бумаги и бумажки. Стена, таким образом, превращена в обширный, хорошо обозреваемый стол (зрение у Д. С.,— две единицы), некоторые бумажки залезают даже на потолок, кое-какие на пол —

неплохой способ раскладки дел для человека, перегруженного текучкой, никак не решусь перенять. Отделил какой-то листок...

— Вот, посмотрите... Впрочем, постойте,— с ловкостью, граничащей с неучтивостью, он выхватил у меня листок, на котором я успел увидеть только:

...БЫ ВЫ ОПРЕДЕЛИ ИСКУ ОБЩЕ
ТАЛА ОБЩЕ ДАР НИЯ — ЧТО ЭТО ТА

— Сначала ответьте сами. Будьте любезны: что такое искусство общения?

— Но ведь мы еще не...

— Все равно, отвечайте сходу, что в голову придет. Желательно одной фразой.

— ...М-м... Ну, допустим, умение соблюдать дистанцию...

— Так, блистательно. Самооценка неустойчива, тревожность высокая...

— Что-что?.. Это вы обо мне?

— Нет, так, вообще. (Он ехидно нахмурился.)

— А вы бы как ответили?

— Посмотрите.

Как бы вы определили искусство общения! Талант общения, дар общения — что это такое, по-вашему!
(ответы 23 участников ГИПа)

1. Уверенность в себе. Нужное самочувствие в любом положении, с любым человеком.
2. Умение слушать и смотреть, непрерывное тонкое ощущение собеседника.
3. Творческая вежливость.
4. Умение себя поставить.
5. Равновесие серьезности с юмором.
6. Быть человеком, ничего больше.
7. Умение управлять людьми незаметно. Скрытое влияние, искусство внушения.

8. Как во всяком искусстве: ничего лишнего, плюс то самое «чуть-чуть».
9. Хорошая мина при плохой игре. И наоборот.
10. Необъяснимый дар привлекать людей. Обаяние, обаяние!
11. Достоинство, в этом все.
12. То же, что мастерство актера: точность слов, точность молчания. Умение играть роль.
13. Никакого искусства, естественность! Искренность.
14. Открытое лицо, скрытые мысли.
15. Непрерывная инициатива в создании психологической атмосферы.
16. Чувство меры.
17. Говорить с каждым на его языке.
18. Ответственность минус навязчивость.
19. Знание правил игры и умение их применять. Всегда видеть на ход дальше партнера.
20. Умение доверять.
21. Равновесие эгоизмов.
22. Искусство создавать видимость общения, поскольку общения нет. Все мы одиноки, дорогой Док, и вы тоже.
23. Любить. Остальное приложится.

— Что скажете? (Пока я читал, на колени мне вспрыгнул золотисто-опаловый ангорский кот Цинциннат. Котенка с татарскими глазами подарила Д. С. уже нареченным одна пациентка. Д. С. пришлось удобства ради сократить его имя, теперь он Циник.)

— Что скажу... Много всего... Мешанина какая-то...

— Ага. Вот именно. Смесь жанров, кто во что горазд, про Фому и про Ерему. Иного и не могло быть при журналистски-обывательской постановке вопроса.

— А зачем же вы...

— А зачем вы?! «Что такое общение»... Да все что хотите! Конфликт, сделка, любовь, поэзия... И ничего, как справедливо гласит ответ номер двадцать два.

— Так. Значит, и дар, талант общения или как его там — тоже все и ничего?

— А вот этого я не говорил. Вопрос поставлен в такой щекочуще-общедоступной форме нарочно. Ответы можно группировать. По контексту, по подразумеваемым жанрам... Видите: какие-то почти совпадают, другие соприкасаются, некоторые противоположны. Разные

установки: у одних — вовнутрь, на владение собой, у других — вовне, на овладение другими. Одни упирают на сторону практическую — первый, двенадцатый, девятнадцатый; другие — на моральную — шестой, двадцать третий...

— Так это, стало быть, тест?

— Угу. (Не знаю, Читатель, какими буквами передать информацию об этом утвердительном звуке, обыкновенно издаваемом вместо литературного «да». «Угу» на бумаге выглядит угрюмо-неправдоподобно, «ага» — претенциозно-простецки.) Вот именно. Прожективный тест. Для вкладывания личного содержания. Или выкладывания, как хотите.

— Что же вкладывается и выкладывается?

— Бувально все. Ценности. Шаблоны. Характеры. Желания вытесненные и осознанные. Интеллект. Культура. Время и место. Ограниченность и ее преодоление.

— Общо, общо! Все и ничего! Демагогия, шарлатанство! Прошу конкретно! Ну, например, вот десятый: «Необъяснимый дар, обаяние, обаяние!» — тут что?

— Не что, а кто. Студентка. Девственница. При поверхностной общительности внутренне замкнута. Пассивно-эгоцентрична. Не уродлива, но считает себя самой непривлекательной особой на белом свете и от этого действительно сильно проигрывает...

— Понятно. А четвертый — «умение себя поставить»?

— Весьма красивый тридцатисемилетний мужчина. Успел сменить девять мест работы и четырех жен. Ныне слесарь по металлоремонту, в очередной раз разведен. Обратился по мелкому поводу невротической импотенции, но пришлось распутывать, как вы понимаете, все. Человек с хронически воспаленной самооценкой, при внешней браваде раним ужасно, всю жизнь психологические дуэли и рукопашные. Имел судимость. Хобби — чеканка, вот это его штука (медный профиль в углу, что-то вроде царицы Тамары). Пишет стихи — «хоть ты поймешь меня не скоро, я все равно люблю тебя, я унесу тебя, как ворон, твой черный локон теребя...».

— Ясно. Чей номер семь — «умение управлять людьми незаметно»?

— А вы как думаете?..

— Ну, какой-нибудь психологически грамотный руководитель отдела...

— Почти угадали. Жена руководителя отдела.

— Жена?.. Короче, вы хотите сказать: сколько людей, столько проблем общения?

— Совершенно верно.

— А всеобщей единой Проблемы, стало быть, нет.

— Совершенно неверно. Есть.

— Так в чем же она?

— В ее непонимании.

— То есть?

— Нихт ферштейн.

— Не понимаю.

— Вот-вот... Циник, брысь! — Цинциннат, за минуту до того спрыгнувший с меня на пол, посягнул на одну из настенных рабочих бумажек, которую с соблазнительным шуршанием шевелил сквознячок.— Брысь, кому говорю! Моя твоя не понимай, стрелять буду!..

Циник понял, но этой последней репликой что-то во мне застопорилось. Я замолчал, Д. С. тоже. Мы играли в шахматы. В конце партии на доске остались два голых короля, белый и черный, неплохая модель двух психологов, понимающих, что они не понимают друг друга.

Мера небытия

В другой раз, у меня дома, Проблема была сформулирована иначе.

У психотерапевтов, надо заметить, бывают дни говорильные, после которых устает язык, болит горло и хочется умолкнуть навек; а бывают и такие, когда работаешь преимущественно ушами, и в конце дня хочется кому-то что-то сказать.

Рассказывает Д. С. обычно в лицах, энергично перевоплощаясь и иногда непроизвольно рифмуя.

— ...Ну так вот, дело давнее, но как сейчас... Был я болен, худ и сер, и пришел в тубдиспансер. Врач взглянул в мою историю и послал в лабораторию. В течение суток нужно было, извините, плевать в баночку, ну, вы знаете. Прихожу я в тот подвал, где не раз уже бывал. Чистота, пробирки, банки, две веселых лаборантки. Очевидно, не спешат. Посидите, говорят. Между делом переговариваются.

— Меркулова помнишь?

— Все с женой не может развестись?

— Ага, угу. Умер Меркулов.

— Когда?
— Недели три уж.
— Да у него вроде бэ-ка отрицательно.
— Отрицательно, отрицательно, а в два дня диссеменированный с менингитом.
— Это как Иванов...
— Лохматый Иванов?
— Цветочки носил.
— Трое детей.
— Жена вышла за двоюродного.
— Своего?
— Какого своего, за его. Подполковник.
— А Николай Степаныч вчера...
Что за странная штука... Не понимаю, где нахожусь... Ничего не понимаю, я где-то не здесь. Меня нет... Кто эти женщины? Их тоже нет... Пустые голоса, проходящие сквозь пустоту... Но кто-то же здесь сидит, на этом бледно-бежевом стуле, с темной баночкой в руках...
Ага. Это Б а н о ч к а. Баночка, больше ничего.
...Они не имели никакого намерения травмировать мою психику. По той простой причине, что никакой такой моей психики для них вовсе не существовало: обладателем психики мог быть случайно забредший в лабораторию крокодил или Николай Степанович, но только не Баночка; обладателями психики были они, вскользь сочувствовавшие троим детям умершего, но не я...
В клинике, где случилось полежать недельку-другую, услышал мимоходом оброненное:
— Из тридцатой палаты выписывается фурункул носа.
Это уже почище, чем у Гоголя, а, коллега? Не какой-нибудь нос, а Фурункул, его сиятельство Фурункул Носа, в разноцветных галунах с изумрудами...
В травматологии:
— Поступил череп. Женя, возьми его!
Женя череп в руки взял, быстро дырку залатал. Череп — чок, чок, чок! — дарит Жене коньячок — от чистого сердца, право же, с искренней благодарностью. И ушел, подмигивая затылочной костью.
В химчистке:
— Витя! Квитанция у тебя? Этот бежевый пиджак опять недоволен.
Я рвал, я метал, в книгу жалоб накатал. Шутка ли: за одну неделю пришлось побыть Пылесосом «Чайка»,

Ботинком Черным с Подошвой Оторванной, Бельем № 329042, Абонементом 2413543, Будильником «Восход», Утюгом на сто двадцать семь, Чайником на двести двадцать...

— Эка невидаль,— возразил я.— Я тоже не далее как вчера был Кофейником Эмалированным, а неделю назад Столиком-на-Колесах.

Д. С. как-то вдруг поскучнел, осунулся.

— Общая беда бытия... Вы не подумали часом, что я жалуюсь? Уже много лет врач, живущий во мне, денно и нощно твердит вот этому (указал на себя, но как-то неуверенно): «Послушай-ка, друг-потребитель... Прежде чем т р е б о в а т ь от ближнего человечности, прояви ее сам. Да, да, элементарно. В о й д и в п о л о ж е н и е. Встань за его станок, за прилавок, хотя бы мысленно. Посмотри оттуда на мир, на себя... Сразу увидишь, что мир приемщика химчистки беден благодарностями и богат претензиями, что он задерган Юбками, Пиджаками и Брюками, что потребитель его не щадит. Поймешь, что лаборантки, ковыряющиеся в мокроте, защищают свою психику отключением от обстановки, чему и служат разговоры о том о сем, а ты просто попал в их «слепое поле». Придешь к выводу, что хирург, ежедневно по многу часов подряд потеющий в кровавом месиве, может и забыть на минуту, что под твоим продырявленным черепом есть мозги... Приобщись к чужой боли и чужой ограниченности — тогда определишь и меру требовательности, и меру снисходительности...» А человек кивает головой, соглашается. Человек преисполняется желанием понимать ближнего. Человек благодарит Доктора. Человек возвращается к себе...

Так что не будем размениваться на частности. Не станем делать вид, будто скверная упаковка товаров и неумение воспитывать детей, плохие фильмы и супружеские катастрофы, неудачные радиопьесы и производственные конфликты, бытовое занудство и скучные книги— явления принципиально различные. Нет, при всем их тяжеловесном разнообразии, все это одно и то же...

— Что именно?

— Взаимонебытие. Повторяю. Искусство быть Другим, только с обратным знаком.

...Ну что ж, к делу. Передо мной огромная охапка писем Д. С. к «заочникам». Не помню, сказал ли я уже вам, Читатель, что письма, равно как и дневники,

я прошу Д. С. писать под копирку. Почерк у него, несмотря на страшную скорость письма, очень четкий, не то что у меня (я печатаю свои на машинке). Сейчас мне, кажется, удалось отобрать пачку, которой хватит по крайней мере на большую главу.

Это письма к молодому человеку К. из города Н-ска, разнорабочему, студенту заочного пединститута. Один из многих страдальцев общения, недостаточная коммуникабельность...

Письма привожу выборочно и с сокращениями.



Письмо 1.

Начнем с достижимого

Дорогой К.,

Прежде всего, поубавим истерику. Вы не первый и не последний из тех, на кого Проблема Общения обрушилась всей своей первозданной безнадежностью. «Полное неумение общаться», «абсолютное непонимание, что такое общение» — эти Ваши отчаянные двойки, колы и нули с минусом ежедневно ставлю себе и я, казалось бы, профессионал. Ни грамма преувеличения. Все в порядке, так и должно быть. Научиться общаться несравненно труднее, чем научиться летать на Луну. Здесь все в равной степени дилетанты. Главное знание — знание своего незнания. Никто не знает, насколько он не

знает Другого. Сознающий это имеет шансы узнать больше.

А уметь общаться, тоже без преувеличения — значит и знать, и уметь все на свете. Универсальных гениев общения, насколько мне известно, природа пока еще не производила. Есть, конечно, большие мастера тех или иных жанров; есть люди, чья коммуникабельность вполне устраивает и их самих, и окружающих, люди «без проблем». Но как раз эта беспроблемность (поверьте мне как специалисту) и представляет собой самую большую проблему. Если не для них, то для их детей...

Давайте же не будем никого обвинять — ни родителей, ни школу, ни телевидение, ни себя; давайте по делу: чего Вам не хватает для успешного общения — сейчас, сегодня, безотлагательно?

Того же, чего и всем. Того же, чего и мне. Одного и того же.

А именно: УМЕНИЯ БЫТЬ ДРУГИМ,
которое складывается из
1) знания людей и природы общения,
2) умения воспринимать
и наконец, чисто практического
3) умения себя вести.

Вот и три главных измерения, вот то бесконечное, чего всегда и всем не хватает. И вполне понятно: все это взаимосвязано, все складывается и перемножается. Человек, не знающий законов общения, пребывает среди себе подобных в положении инопланетянина — в таком положении находится каждый ребенок и в той или иной степени каждый взрослый до конца жизни. Человек, не воспринимающий ближнего таким, каков он есть, по существу, слеп и глух, ушибается и ушибает других. Нельзя научиться себя вести, не научившись видеть, думать и чувствовать.

Но это еще не все из «одного и того же». Есть еще и четвертое измерение. Все вышеперечисленное в отношении к Самому Себе. А именно:

знание себя,
восприятие себя,

и самое трудное:

умение себя изменять —

то есть, умение быть другим — самому.

По опыту и личному, и профессиональному: главный камень преткновения именно здесь. Желающих изменить

ближнего ровно столько, сколько нежелающих изменить себя. Не умеющих общаться в точности столько же.

Вы прочли книгу о самовнушении и аутотренинге (имеется в виду «Искусство быть собой» — для рассылки «заочникам» пришлось выдать Д. С. энное количество дефицитных авторских экземпляров.— *В. Л.*). Научились, как утверждаете, расслабляться, но не знаете, как применять это в общении, где приходится напрягаться. Что ж, хорошо, что Вы это сразу поняли: для желающего научиться общаться АТ настолько же необходим, насколько и недостаточен. Недостаточен с а м п о с е б е и РАТ — ролевой аутотренинг, которым Вы особо интересуетесь.

Не далее как сегодня ко мне в качестве пациентки явилась одна актриса, довольно знаменитая, чрезвычайно талантливая, если не гениальная, с блестящей техникой самовнушения, с даром перевоплощения, о котором можно только мечтать. Покраснеть, побледнеть, заплакать ручьем, засмеяться так, что и мертвый засмеется, моментально расслабиться — все это для нее пустяк. При всем при этом она пребывает в тяжелейшей депрессии по причине развода с очередным мужем, не может найти общего языка ни с матерью, ни с дочерью, затяжной конфликт и в театре, тоска, душевное одиночество. Уже на первой минуте общения мне стало ясно, что эта очаровательная женщина, при всей своей одаренности и незаурядном уме, не понимает ни себя, ни окружающих, психологически невежественна и эгоцентрична, как в первый день творения. Фиаско в роли Самой Себя. Работа не на один день...

В жизни приходится начинать сразу со всего — на всех уровнях, одновременно, начинать каждый день и не заканчивать никогда. Но так как «жизнь коротка, а науки необъемлемы», советую все-таки уделить главное внимание «четвертому измерению». В качестве методического пособия высылаю образцы Черно-Белых самохарактеристик, которые помогают сформулировать цель — то, без чего нельзя начинать ничего. В данном случае — конкретную цель самосовершенствования. Такие самохарактеристики я требую у всех своих пациентов. Почему Черно-Белые? Потому что состоят из двух обязательных списков: черного и белого, минусов и плюсов, достоинств и недостатков. В просторечии мы назы-

ваем их просто «Зебрами» (поскольку каждый человек, как жизнь, не черен и не бел, а в «полосочку»).

Вот образцы (действительные самохарактеристики одного человека, чем-то похожего на меня):

Зебра А. (Оценочная)

+ **(Белый список)**
Мои достоинства.
1. Умею смеяться.
2. Способность радоваться за другого, восторгаться, дарить.
3. Предусмотрительность.
4. Доверчивость.
5. Незлопамятность.
6. Стремление к самосовершенствованию.
7. Способность к глубоким привязанностям.

— **(Черный список)**
Мои недостатки.
1. Легко впадаю в уныние.
2. Завистливость.
3. Трусость. Лживость.
4. Некритическая внушаемость.
5. Вспыльчивость.
6. Болезненное самолюбие, нетерпимость к критике.
7. Эгоистичность, невнимательность к близким.

Зебра Б. (Целевая)

(—) **Цель-проблема**
(Избавиться, уменьшить, искоренить).
1. Тоскливость.
2. Тревожность, мнительность.
3. Чувство неполноценности.
4. Раздражительность.
5. Глупость.
6. Зависимость от чужого мнения. Лживость.
7. Завистливость.

(+) **Цель-идеал**
(Обрести, увеличить, развить).
1. Оптимизм, радость жизни.
2. Спокойствие, мужество.
3. Уверенность в себе.
4. Доброжелательность, внимание к людям.
5. Умение мыслить.
6. Самокритичность на основе собственных идеалов.
7. Достоинство, внутренняя свобода.

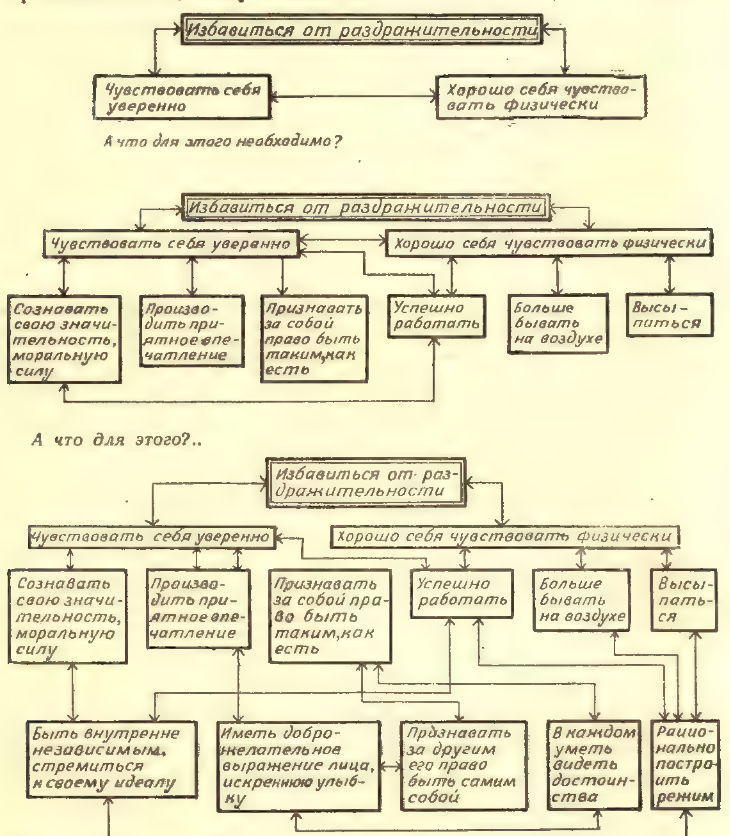
Очень важный момент: черное и белое, плюсы и минусы, достоинства и недостатки в самохарактеристиках должны быть уравновешены. То есть равное число пунктов в обеих графах, да, только так. Нет недостатка, который иною своей стороной не был бы достоинством, равно как и наоборот. Если либо черное, либо белое начнет перевешивать, если вы обнаружите, что вам «нечего

сказать» о себе — хорошего либо плохого,— то это будет свидетельством лишь вашей самонеобъективности.

Желательно, чтобы и в «Зебре» каждый плюс и минус одного номера соответствовали друг другу — как противоположности или как разные стороны одного и того же.

Есть и другие методы, среди которых особенно привлекательно построение «Древа Цели». (Оно же Древо Самоанализа.)

Предположим, вы формулируете свою цель-проблему как «Избавиться от раздражительности». Задайтесь вопросом: «А что для этого необходимо?» Вспомните, проанализируйте моменты, когда вы не были раздражительны, установите хотя бы некоторые связи, зависимости. Предположим, получится:



И так далее. Так можно обработать и каждый пункт «Зебры».

А с чего же начинать?.. Посмотрите на Древо — увидите. С достижимого. Или хотя бы с того, что кажется достижимым. Допустим, вам покажется достижимым «в каждом уметь видеть достоинства». (А почему бы и нет? Ведь ваши собственные достоинства кажутся вам вполне видимыми, только кругом слепые.) Тогда во время РАТ (да и в жизни тоже) усиленно вживайтесь в роли: Психотерапевта, Адвоката, Деда Мороза и прочих существ, чья склонность или специальность — видеть людей хорошими. Все это поможет вам найти и укрепить искомое самочувствие. Результат — избавление от раздражительности — поможет и многому еще...

Понятно, что и «Древа Целей», и «Зебры» могут иметь неограниченную продолжительность, нужна же четкость и лаконичность. Всего практичнее — не менее трех пунктов (разветвлений) и не более десяти—двенадцати.

Само собой разумеется: речь идет исключительно о ваших душевных качествах, свойствах ума, характера, поведения. Если в графе «минус» вы будете писать: «лысина», «отсутствие автомобиля «Москвич», а в графе «плюс» — «трехкомнатная квартира», «премиальные», то мы друг друга не поняли.

...Вы спрашиваете обо мне? Мои Зебры и Древо Цели здесь, у меня перед глазами, на рабочей стене. Сколько времени они здесь находятся?.. Уже много лет. Конечно, за это время слегка переменились — с недавней поры, например, на Древе Цели появился юный побег, которого раньше не было:

УВАЖАЙ ЗАБЛУЖДЕНИЯ БЛИЖНЕГО КАК СВОИ СОБСТВЕННЫЕ

Но основные пункты, относящиеся к умению быть Другим, остаются теми же.

До следующего письма.

Ваш Д. Кст.

Здесь я должен добавить, Читатель, что и «Зебры» и «Древо Цели» в практике Д. С. применяются не только как методы самоанализа, но и как средства психотерапии — и заочной, и очной. Когда «Зебра» составляется

в виде мнения одного лица о другом, то она превращается в Черно-Белую характеристику, особый вид психотерапевтического общения. Отличие таких характеристик от обычных порицаний и похвал состоит, во-первых, в наивозможно скрупулезном соблюдении «точных верхних» и «точных нижних» границ (чуть выше — уже лесть, чуть ниже — уже клевета) и, во-вторых, в игровой условности, принимаемой и понимаемой обеими сторонами. Характеристики могут быть, по обоюдному соглашению, только Белыми или только Черными.

Что же касается действительной точности наших «верхних» и «нижних» границ, то это едва ли не самый сложный вопрос во всей психологии. Я не думаю, что в этой части книги нам с вами удастся вникнуть в него достаточно глубоко.

Письмо 2. Дефицит внимания. Заколдованный круг и любовь к сопернику

Дорогой К.!

...Итак, начинаете с внимания. Приветствую, лучшей дебютной стратегии не придумаешь. Осознать, самому обратить внимание, что тебе не хватает внимания к Другому,— уже немалое достижение, практически дающееся, увы, далеко не всем.

«Прошу внимания», «спасибо за внимание»... Начало начал, хлеб общения. Нет внимания — ничего нет: человек отключен, человек в пустыне. И между тем, какой обычный порок — недостаток внимания, простого внимания. «Ну что вы толкаетесь?! Вы что, не видите?..» «Куда ты смотрел?..» Не догадался предложить сесть... Человек вовсе не хам — он просто занят собой, он невнимателен. А ведь отсюда иногда полшага до преступления...

Насколько мы все чувствительны к недостатку внимания по отношению к своей персоне, настолько же тупы к недостатку его у себя по отношению к другим. Я бы уже с первого класса школы ввел специальный ежедневный урок-игру — Внимание к человеку. Только на поощрении!!! Даже с детского сада, с ясель — конфеты бы дарил за это, игрушки. Насколько меньше было бы тог-

да несчастных некоммуникабельных эгоцентриков, насколько меньше разводов, производственных травм, конфликтов, насколько приятнее жизнь... А сколько профессий требует р е ф л е к с а внимания к Другому? Продавец, официант, шофер, милиционер, портной, врач, парикмахер, учитель... Без конца и без края. В общественное сознание давно вошло, как важен этот рефлекс, поэтому выработано довольно много шаблонных «знаков внимания». Знаки нужны, но само внимание нужнее стократ!..

Вы спрашиваете о причинах его нехватки. Причин множество, разного порядка. Есть простая незрелость (ребенок), есть органическая неспособность (болезнь, старость) и есть незаинтересованность, невоспитанность, непривычка. Из причин, общих для всех, я бы выделил одну, самую общую. А именно: общаясь, каждый волей-неволей уделяет свое внимание не только Другому, но и себе. Внимание, как деньги, вещь количественно ограниченная — его объем сжат пространством и временем, поэтому «не только» сплошь и рядом переходит в «не столько». Мы заняты собой — своими делами, нуждами, интересами, настроениями, мыслями и т. д.— вот и все. Для Другого просто не остается места. Простой, как мычание, эгоцентризм — основа основ слепоты душевной и умственной.

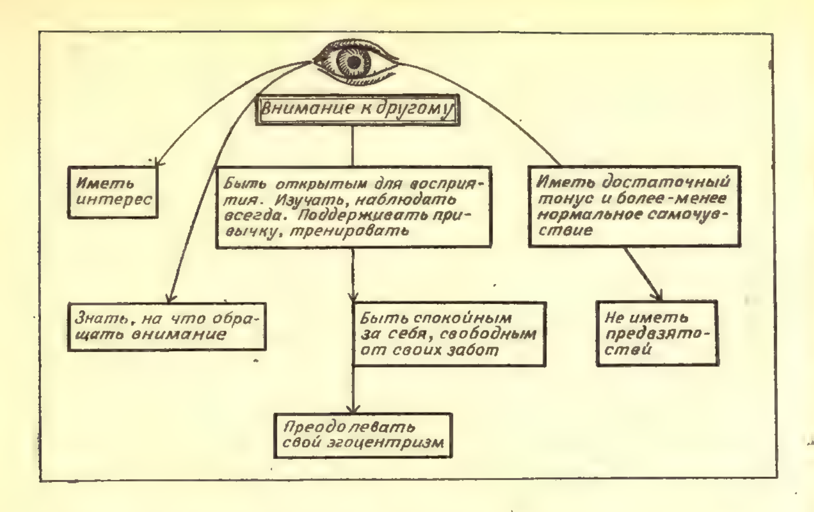
...Но сказав «простой», я, конечно, оговорился. И жизнь и профессия ежечасно трубят мне в уши, что самое простое в человеке и есть самое сложное. Все-то дело в том, что внутренние преграды внимания, как правило, не замечаются; основная беда, всеобщая, первичная — эгоцентризм не сознательный, сформировавшийся как жизненная позиция (хотя и этого, конечно, хватает), а бессознательный, непроизвольный, слитый с недостатком внимательности в нерасторжимый заколдованный круг.

В нерасторжимый ли?..

Вот что получилось на моем Древе Цели, когда я занялся этой частью Проблемы. (См. стр. 58 — *В. Л.*).

К о м м е н т и р у ю.

«Иметь достаточный тонус и более или менее нормальное самочувствие». Особые пояснения, казалось бы, вряд ли требуются. От человека усталого или больного



трудно ожидать высокого уровня внимания к Другому, здесь эгоцентризм более чем естествен. (Как часто, однако, и это не понимается, все из-за того же недостатка внимания!..) Стало быть, одна из первейших забот желающего успешно общаться — быть в форме, поддерживать свой психофизический тонус. Но вот уже и сложность: ведь забота о своем самочувствии требует внимания к себе — того самого драгоценного, дефицитного внимания, которое следует уделять Другому!

«Иметь интерес». И здесь все с первого взгляда ясно, а со второго — не очень. Интерес — топливо внимания, источник его энергии, и это во всем. Тот, кто не имеет интереса к тому, с кем общается, может спать спокойно: общаться он не научится никогда. Да он и не общается.

Но интерес интересу рознь. Интерес матери к ребенку и интерес ребенка к игрушке. Интерес шпиона и интерес влюбленного. Интерес ненависти или любопытства, корысти или благожелательства — какой именно? — вот первый вопрос, которым мы задаемся, когда замечаем, что интересуются нами. И последний, как бы и не существующий, когда сами кем-либо интересуемся. Между тем качество внимания зависит именно от того, каков интерес. Да и количество тоже.

Есть только два интереса, делающих внимание свободным и безграничным: интерес исследователя и интерес любящего. Все прочие с неумолимой, ме-

ханической логикой внимание с у ж и в а ю т, направляют по определенным каналам, держат в плену. Ни ненависть, ни корысть не дают никаких шансов составить полноценное представление о Другом; всякого рода ограниченные интересы, подобно слепым, ощупывающим слона, дают лишь уродливые слепки с деталей и тем, кстати, роют себе могилу. Любопытно в связи с этим привести высказывание одного великого современного шахматиста, с которым мне довелось встретиться лично. «Чтобы победить сильного соперника,— сказал он,— я должен его изучить. А чтобы изучить, я должен в него влюбиться. Да, влюбиться и в стиль игры, и в характер, то есть, и как в человека. Последнее, конечно, всего труднее. Хуже всего я играю с теми, кого не люблю».

«Быть открытым для восприятия», «не иметь предвзятостей», «быть спокойным за себя, свободным от своих нужд» — обнимается вышесказанным и само по себе понятно, хотя практически, как вы уже поняли, далеко не легко. Но вот

«знать, на что обращать внимание» — целый разговор, громадный, на который не хватит и книги, не то что письма.

На сегодня довольно.

Д. Кст.

Письмо 3. Формула уверенности. Скука — химера

Дорогой К.,

Вы совершенно правы в том, что нельзя:

быть вполне свободным от своих нужд,
полностью преодолеть свой эгоцентризм,
совсем не иметь предвзятостей,

а также:

симпатизировать всем,
любить кого-либо по рассудочному решению,
уделять всем равное внимание.

Все это общеизвестно и может считаться правилом с редкими исключениями. И все вместе взятое, как Вы верно заметили, сильно ограничивает реальный объем

нашего интереса и внимания к людям, даже к самым близким и при самых благих намерениях. О том же толковал и я, и сейчас скажу о том же, только в других словах. Не выходя из пределов земной атмосферы, оставаясь всего лишь собой, всегда можно

> *хотя бы ненадолго отключить внимание от себя и своих нужд и переключить его на Другого и его нужды,*
>
> *иметь в виду, что твое мнение о Другом, твое к нему отношение может быть и ошибочным, заинтересоваться тем, что в Другом тебе неизвестно,*
>
> *найти в каждом нечто симпатичное, привлекательное или хотя бы достойное удивления, выработать привычку к наблюдению и ко всему вышеперечисленному.*

Возражений нет?.. Если нет, то скажу, что все вышеперечисленное и представляет собой первооснову умения быть Другим, равно как и основу искомой Вами коммуникабельности. А все то же, возведенное в степень, стремящуюся к бесконечности, есть не что иное, как формула профессиональной подготовки врача-психотерапевта. Да, больше ничего. Ну, разумеется, есть еще специальные знания и чисто технические умения; но душевную подготовку это исчерпывает.

Проверено лично: когда привычка начнет набирать силу, когда внимание к Другому о т к р о е т с я — перед Вами откроется новый мир. Мир таинственный и захватывающий, мир бесконечный, в котором есть чем заняться... Уверяю Вас, Вам не придется скучать, и не нужно будет искать себе развлечений, даже при неработающем телевизоре. Вы увидите, как различны люди при всех сходствах и как сходны при всех различиях. Убедитесь, что степень Вашей уверенности в себе и успех в общении *прямо* пропорциональны степени Вашего интереса к Другому и *обратно* пропорциональны степени заинтересованности в его отношении к Вам. Почувствуете в себе и силу, и привлекательность, и нечто сходное с гипнотизмом... Убедитесь и в том, что внимание, расходуемое на Другого, никогда не пропадает зря, а всегда возвращается к Вам сторицей — не всегда в виде благодарности или добрых чувств, но всегда в виде драгоценного опыта.

Поймете и разницу между «знаками внимания» и вниманием истинным.

Предлагаю Вам два простых упражнения, которые легко, сами собой, превращаются в привычку. Первое:

в каждом знакомом Вам человеке (начиная с самых близких людей) каждый день находить что-то незнакомое: новое или ранее незамеченное.

Хотя бы что-то мелкое, несущественное. Хоть родинку за ухом или какую-то ускользавшую ранее от внимания особенность речи... Какую-то черточку характера... Какую-то закономерность в колебаниях самочувствия... Можно записывать, а можно и просто запоминать. В каждом, каждый день — что-то новое. Это очень легко, потому что каждый день в каждом и в самом деле появляется что-то новое.

И второе, противоположное:

в каждом незнакомом найти что-то знакомое —

некое сходство с кем-то или с чем-то; сравнить, найти параллель, аналогию или контраст... Не пропуская ни одного, всегда и всюду, всю жизнь...

Видите, снова вплотную пододвинулся тот огромный вопрос, который мы тронули в предыдущем письме. «Знать, на что обращать внимание». Его можно переформулировать и так: «Уметь задаваться вопросами о Другом». О чем именно?

Для завязки разговора хотелось бы узнать Ваше мнение — почему, встречаясь, знакомые люди обычно спрашивают друг друга: «Как жизнь? Как дела? Как здоровье?»

Д. Кст.

Письмо 4.
Как не надо общаться.
Вопрос вопросов

Дорогой К.,

Едва взявшись за перо, вспомнил один эпизод, имевший место в годы не столь давние.

Поздний вечер. Потный, встрепанный молодой человек с горящими глазами стоит у двери квартиры всемирно известного корифея психофизиологии академика А. Мнет в руках папочку. С судорожной решимостью

жмет звонок. Дверь открывает грустный грузный мужчина в плохо подпоясанном банном халате. Это сам академик А.

— Здрасьте... Извините...

— Здравствуйте. Международная?

— Да нет... Понимаете... К вам можно?

— Что такое?

— У меня открытие.

— Что-о?

— Открытие...

— А-а, открытие!.. (Закрывает дверь.)

Звонок. Еще звонок. Еще. Академик А., грузный и грустный, открывает дверь, уже хорошо подпоясанный, с засученными рукавами, обнажающими еще не опавшие бицепсы бывшего боксера-тяжеловеса.

— Послушайте, юноша. А ну-ка... (Неакадемический жест.)

— Простите, простите, вы меня не так поняли!!! Умоляю вас, прошу, одну секунду, возьмите это...

— Что это?

— Реферат...

— Какой реферат? Вы что-то перепутали, молодой человек. С какой кафедры?

— Я ни с какой, я студент... Реферат по теме «Неспецифические системы поощрения и наказания как основной фактор прожективного подкрепления в коммуникативных процессах у высших приматов, с системологическим обоснованием...

— Галиматья, можете не продолжать.

— ...основного закона общения».

— Вот как? ... Это уже интересно. Давайте сюда. Ждите здесь.

Проходит вечность. Проходит минута... Дверь приоткрывается, волосатая рука выбрасывает папку с аккуратно приколотым к ней листком.

На листке написано:

Уважаемый юный гений. К вашему сведению: на этой лестнице ровно десять ступеней. Основной закон общения гласит: не нарушай покоя ближнего твоего. Если вы открыли именно его, честь вам и хвала. Если какой-нибудь другой, попробуйте позвонить еще раз.

Теперь к делу. Очень рад, что смысл моего вопроса Вы ухватили сразу же.

Ну, конечно же, при встречах спрашивают друг у друга о том, что наиболее ценно и общезначимо, о том же упоминают, прощаясь. Другое дело, что эти упоминания давным-давно превратились в выхолощенный ритуал со значимостью, приближающейся к нулевой, но такова судьба всего общеобязательного и общеупотребительного...

Вот и ответ ответов. Вот и вопрос вопросов:

Что для Другого ценно?

Что для Другого значимо (ценно в данный момент)?

— вот на что следует обращать внимание. Любому желающему научиться общаться. В любом жанре.

Что для Другого значимо?

Что для Другого ценно?

— вот ключ ко всей и всяческой коммуникабельности. Все искусство быть Другим помещается в этот вопрос.

Теперь я скажу Вам, почему на свете есть глупые, нудные, скучные люди. Потому что они не умеют задавать себе этот вопрос. Я скажу Вам, почему есть люди злые. Потому что они не желают задавать себе этот вопрос. Я скажу Вам, почему мы не умеем общаться. Потому что мы забываем задавать себе этот вопрос. Потому что мы не умеем. Потому что мы не желаем.

Так просто. И так трудно.

Почему тот злополучный юный гений (это был я, поэтому так хорошо запомнилось), открыв основной закон общения (а ведь и в самом деле — открыл!), с такой умопомрачительной догадливостью, с такой фантастической настырностью... Вы думаете, это был первый и последний урок? Как бы не так! Уже будучи психотерапевтом, я не раз и не два терпел жесточайшие поражения на самых разных фронтах жизни все из-за той же всемирно-исторической ошибки: путал значимости свои и чужие, принимал за ценности Другого свои собственные! Случается такое и теперь, хотя курс самолечения от идиотизма проводится, казалось бы, со всей добросовестностью.

Не кажется ли Вам, что в это прискорбное постоянство стоит вникнуть поглубже? Общение любых существ

происходит лишь в точках соприкосновения ценностей, на пересечении значимостей.

Вы помните еще высказывание того шахматиста насчет любви к своему сопернику? Из одного металла делают танки и трактора. Всякий эгоист, желающий использовать ближнего, волей-неволей должен сначала попытаться его понять. А чтобы понять, должен принять позицию... Альтруиста. Да, альтруиста! И не только в смысле притворства, обмана, расчетливого лицедейства, как незабвенный Яго,— нет, не только! Чтобы понять другого, нужно проникнуться его ценностями, пропитаться его значимостями, то есть вжиться в его мир. А это возможно только при одном условии: выжиться из своего. Говоря иначе, чтобы завладеть душой смертного, черту мало принять облик ангела, ему нужно им стать. Если не самим ангелом, то, во всяком случае, самим смертным. Что же ему мешает? Только он сам. Ангелу, увы, то же самое.

Есть одно иностранное словечко, с которым я познакомился, работая в психиатрической клинике. Аутизм — от слова «ауто» — «я», «сам». Однозначного русского слова не найти: если перевести буквально, то получится что-то совсем смешное, «яизм», «самизм»... Словечко, однако, емкое. Означает оно погруженность в себя и отсутствие контакта с окружающими. При этом может быть вполне нормальной и речь, и память, может быть гигантская эрудиция и потрясающие способности, и даже желание общаться может быть огромным, но — не получается... Человек что-то говорит (пишет, рисует, играет...), что-то сообщает другим, но его не понимают, а он не понимает, что его не понимают. Не понимает и того, что его понимают, то есть что его аутизм другим виден. В тяжелых случаях дело доходит до какого-то собственного языка, до абракадабры, полной личного значения и, быть может, великого смысла, но попробуй найти переводчика...

А через некоторое время мне стало ясно, что аутизм встречается далеко не только в психиатрической клинике, что там — лишь гротески, лишь обнаженно-заостренные модели. Я увидел, что и в буднях общения аутизм, в некоей пропорции, присутствует всегда и во всех, взвешен в обыденности, как влага в воздухе, и то там, то здесь сгущается как туман. Частица аутизма при нас всегда, она вырастает, как призрак небытия, и в опьяне-

нии алкоголем, и в опьянении чувствами... С глубокого аутизма мы начинаем свою жизнь — с этой младенческой самопогруженности, с несвязного лепета... Мы что-то сообщаем миру, и мы орем, мы негодуем, мы содрогаемся в требовании понимания, мы не перестаем верить, что нас поймут!.. И правда, нас как-то все-таки понимают — вот сухая пеленка, вот улыбка и ласка. Но мы долго еще не понимаем непонимания, ни своего ни чужого, мы никогда, никогда до конца его не поймем...

Ваш Д. Кст.

Письмо 5.
Что такое зануда

Дорогой К.!

Во дни туманной юности, когда я не без основания считал себя самым занудным человеком в этом веселом мире, я решил — пропадать, так с музыкой! — составить всеобъемлющую классификацию зануд. Трудился я упорно, ни одного зануды старался не упустить и всех заносил в специальную картотеку. Получилось сто восемнадцать типов, триста восемь подтипов и восемьсот тридцать три разновидности. (Плюс один.) Я думал, что это все, но когда стал работать психотерапевтом...

Шутки шутками, а Вы действительно подняли больной вопрос многих и всколыхнули еще один ветвистый пласт Проблемы Общения. Можно, говорите Вы, прекрасно понимать, что для Другого значимо — причем это может быть столь же значимо и для Вас — и в то же время совершенно не быть в состоянии этому соответствовать. Другому хочется веселиться, Вам тоже хотелось бы, но Вам грустно. Для Другого чрезвычайно важно общаться на высоком интеллектуальном уровне, Вам тоже хотелось бы...

Тут очень много проблем: и различия между людьми и их мозгами, и истоки зависти, и капризы самочувствия... Давайте же слегка разберемся в явлении, которое Вы называете з а н у д с т в о м и столь безоговорочно относите к себе самому.

Самокритичность приветствую, самонеуважение не одобряю. Во-первых, мы все зануды понемногу, когда-нибудь и где-нибудь. Во-вторых, вопрос упирается в субъективное восприятие. Люди так разнообразны, так резко

различаются между собой по неисчислимому множеству психических свойств, что не мудрено, если один и тот же человек одному покажется образцом обаяния, а другому занудой, одному гением, другому тупицей... В-третьих, так ли уж всегда безоговорочно скверно занудство?.. Да, есть люди, намертво лишенные чувства юмора, люди с настоящей слепотою на юмор. Для таких людей смешного, очевидно смешного — не существует, как для дальтоника не существует красного цвета; но значит ли это, что такие люди дефектны, ущербны? У Льва Толстого я, как ни старался, нигде ни капли юмора не обнаружил *. Существуют другие люди — другая психика, другой склад чувств и ума, порой необычайно значительный и своеобразный, в каком-то смысле другая порода... Да и почему, в самом деле, юмор должен быть присущ всем, кто это постановил? Простая щекотка одним ощущается сверхостро, а другому неведома даже боль. Природа, слава богу, создала нас не по трафарету, и не все явились в мир, чтобы смеяться, как не все призваны развлекать и шутить. Затем вопрос еще, зануда человек внутренне или внешне. У некоторых людей, внешне производящих самое нудное впечатление, внутри прыгают легионы веселых чертей. Есть люди, у которых дар мысли не соединен с даром выражения, так же как доброта не обязательно связана с внешней приятностью; есть люди, с которыми общаться немыслимо тяжело — психопат, зануда, жуткий характер! — но я тысячу раз предпочту этот тяжкий труд пустодушному, бессодержательному «обаянию».

И наконец — уже в-четвертых — зануда зануде рознь. В моей коллекции есть блистательные остроумцы, чьи фейерверки мгновенно обращаются в пепел, как только речь зайдет об их диссертации (стихах, бессоннице, геморрое, диете, семейной жизни, квартирном вопросе). Есть чудесные собеседники, короли застолья с демоническим даром мучить близких многолетним молчанием или одним междометием, повторяемым в течение вечности. Есть один коллега, начинающий свой и мой рабочий день, еще в вестибюле, с проникновенных вопросов:

— *А может, все-таки побриться? А как вы думаете, какая бритва лучше — «Москва» или «Харьков»? Не*

---

* Возможно, коллега плохо искал. У Толстого, на мой взгляд, масса юмора.— *В. Л.*

знаете, как сыграли «Спартак»—«ЦСКА»? А «Динамо»—«Трактор»? А прогноз погоды не слышали? Так что же, постричься, выходит дело? А вы думаете, парикмахерская открыта? Между прочим, сколько сейчас времени? Дождя не будет, а, как по-вашему, вы все еще не женаты? Ого, вот это да, где вы достали дубленку?

В конце рабочего дня он меняется — сказывается, очевидно, усталость и некоторая инерция трудовой вахты:

— *Не считаю себя вправе давать вам советы, но я бы на вашем месте дубовый не брал, гроб лучше всего липовый, под орех. На Лубянке в продовольственном, между прочим, бананы, хлеб барвихинский на Малой Грузинской, сигареты «Ява» у Краснопресненского метро, в Елисеевский не ходите, ничего нет. И застегнитесь.*

Большая умница, кандидат наук. Есть и еще один, чьи монологи имеют иногда следующее содержание:

— *Огромное спасибо, простите, умоляю вас, заранее благодарю, заранее извиняюсь за беспокойство, за опоздание, за прибытие раньше срока, за отнятие времени, сил, денег, за внимание, за дыхание, за существование, за убийство!!! Да-да, я убиваю вас своим присутствием, я знаю, что я зануда, но я вас люблю!!!*

Его телефонный звонок — это катастрофа. С первых же интонаций вы чувствуете, что это всерьез и надолго, что у него нет и тени сомнения в неограниченности вашего времени и благорасположения, что телефонный разговор есть способ его бытия в вечности, его вселенская ипостась, коей он щедро оделяет и вас — и вот в чем действительный ужас! — сила этой его убежденности столь велика, что подчиняет и вас, сминает вашу психику — вы уже в его власти, в гипнозе...

— *Да... смотрел позавчера телевизор, «Детектив без детектива» — ничего, интересно... Да... А знаешь, принял я вчера это слабительное, думал, к вечеру подействует — ничего подобного, представляешь... Подписался на журнал «Химия и жизнь»... А этот тип хам, большой хам... Ну этот самый, лысый, завмаг... Кстати, а какое сегодня число? А день какой?.. Ну! Не может быть!! Подожди-ка минутку, проверю по календарю... Але!.. Извини, тут сосед зашел насчет ремонта... Да, старик. Понимаешь, у меня на сегодня было одно свидание, ну ладно, уже все равно опоздал. Так как дела-то?..*

Слегка обобщим. Согласно классическому определе-

нию, зануда — это человек, который на вопрос «Как дела?» начинает действительно рассказывать, как дела. Что сие значит в переводе на уже знакомый нам психологический язык? Это значит, что перед нами человек, не умеющий отличать свои ценности от чужих, свои значимости — от значимостей Другого. То есть впадающий чуть заметнее других в тот самый аутизм, о котором мы толковали. Это Простой Зануда, не понимающий, что он зануда, таких предостаточно, таковы и мы с Вами в яркие минуты жизни. Но это еще не все. Есть еще Зануда Парадоксальный, понимающий, что он зануда (один пример я уже привел), отчаянно понимающий, но именно поэтому не могущий перестать быть занудой. И мы с вами таковы в лучшие минуты, и нас надо пожалеть. Зануда Злостный, понимающий, что он зануда и желающий таковым оставаться, находя в том преимущества,— самая большая проблема, на современном уровне науки неразрешимая. Будем думать, что мы с Вами не таковы. И наконец, тип самый трагический — Зануда-в-Душе. Этот самый веселый и обаятельный человек на свете, все свое занудство переместивший вовнутрь себя и тем непомерно умноживший. Человек повышенно коммуникабельный, с огромным нюхом на значимость Другого. Не дает себе никакого права быть скучным и неинтересным, всегда в форме, всегда оптимист. Как хорошо, что мы с вами не таковы. (Или таковы?..).

Дорогой К., уверен, Вы уже поняли, что суть тревожащего Вас вопроса заключена в чувстве меры. Искусство общения — это гармония. Умение быть Другим — это и умение быть разным собой, и умение оставаться одним и тем же; умение понимать Другого — и понимание, что это умение имеет пределы...

Ваш Д. Кст.

Письмо 6.

Трезвый пьяного не разумеет

Дорогой К.!

Видно, мои зануды Вас здорово напугали. Теперь Вы удивляетесь, как же все-таки при таком несовершенстве общего языка люди умудряются понимать друг друга. Я тоже не перестаю этому удивляться.

Есть в психологии два понятия, очень удобные и емкие, о которых мне хочется сегодня Вам рассказать. Как будущему преподавателю они Вам тоже понадобятся.

Два главных способа понимания одним человеком другого. Оба открывают дверь в человеческую бесконечность.

Первое — ЭМПАТИЯ * — «вчувствование».

«Я — он, я — он, я — он...»

«Он — я, он — я, он — я...»

(Все в чувстве.)

Второе — РЕФЛЕКСИЯ — «отражение». Употребляется и в значении самоотражения, с зеркальной бесконечностью, и в смысле отражения Другого:

«Если бы я был на его месте, то я бы...»

«Если бы он был на моем месте, то он бы...»

Или:

«Он думает, что я думаю, что она думает, что я думаю...»

(Все в мысли.)

Эмпатия — вчувствование; рефлексия — вмысливание.

Без новых слов не обойтись, да и все старые когда-то кем-то изобретались. Но в научных терминах легко заблудиться и самим ученым, а некоторых неискушенных при встрече с ними охватывает подобие паралича. В ущерб строгости можно изъясниться попроще. Скажем так: люди понимают друг друга одним из двух способов — горячим или холодным. Можно и двумя сразу. Но это трудно.

Играющие мальчишки; ребенок и мать; актер и зритель — взаимопонимание горячее, эмоциональное, эмпатическое. Так понимают друг друга влюбленные. Так нас понимают собаки, эмпатики непревзойденные, и весьма глубок смысл того трижды банального факта, что собаки и их хозяева весьма часто похожи. Да, по образу и подобию. Пес, для которого хозяин есть бог, высшей частью своего существа превращается в его низшую, читает, как Евангелие, его подсознание.

Где-то здесь, на вибрирующем язычке подсознания, таинственная грань телепатии; здесь же и корень артистического перевоплощения, понимания художественно-

* Об этом написано кое-что и в моих предыдущих книгах, но лишь наметками. В «Искусстве быть собой» приводятся и некоторые приемы тренировки эмпатии.— *В. Л.*

го, поэтического. Со-чувствие, со-переживание. Но к этой же сфере можно отнести моментально возникающую обоюдную напряженность соперников, кипение очереди...

Познание Другого через взаимотождество; ощущение себя Другим — через себя же, своими нервами, плотью — самый глубинный, самый древний способ общения. Собака, лающая, потому что лает другая собака, вряд ли осознает, что лает не своим лаем. Ребенок на первых порах не понимает, что подражает, да и дальше почти не понимает. При этом способе общения еще не различается, что свое, а что чужое: быть собой и быть Другим просто одно и то же.

А почему для многих так невыносим плач — детский, женский, любой, почему, «чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало»? Да потому, что мы плачем вместе с Другим. Жалость — это и есть собственный плач, только внутренний, свернутый (а часто и вполне развернутый) — плач Ребенка в тебе, откликающегося на Ребенка в Другом. Сопутствующее раздражение, даже злость понятны: это тебе больно и страшно, это твой Ребенок требует — прекратить! Но вот удовольствие, радость от страданий Другого, жестокость, садизм — как понять это?... Эмпатия-наоборот, вчувствование с обратным знаком. Загадка природы, требующая особого разговора, который мне сейчас заводить не хотелось бы.

Начинается с заражения состоянием, кончается заражением судьбой. Одно «Я» из двух, «муж и жена — одна сатана»... (Почему, однако, сатана здесь получается женского рода?) Человек может стать Другим в той мере, в какой позволяет физиология. А она позволяет многое: на разных инструментах можно сыграть одну и ту же пьесу — прозвучит, конечно, по-разному, и все-таки будет одной и той же. Тревога — тревога, паника — паника, радость — радость, спокойствие — спокойствие... Такое взаимозаражение бытием происходит и у растений, и у животных, и у людей — быстрее мысли, быстрее сознания. Этот жизнекорень общения вошел и в музыку, и в язык, из него вырастает вся восприимчивость, вся внушаемость. А наверху — и Пушкин, и Моцарт, и «ясновидец плоти» Толстой — великий художник всегда и великий эмпат.

А вот один мой коллега, профессионал психодиагностики, читает поздравительную открытку. Всего лишь открытку от незнакомца. С уверенностью говорит, что на-

писавший ее — человек импульсивный, взрывчато-агрессивный, с шатким самоконтролем: не то что в космос, а даже за руль нельзя; пить — ни в коем случае... Потом, из дальнейшей переписки, он узнает, что человек этот, прекрасный человек, провел три года в заключении за превышение предела необходимой самообороны. Был чуть-чуть выпивши, кто-то задел...

Что сработало (я имею в виду — у коллеги)?

Эмпатия, вчувствование. Читая письма, коллега особым образом расслабляется, скользя глазами по строчкам и слегка вибрируя, повторяет за пишущим движения его руки, со всеми нажимами и наклонами, изгибами и порывами. «Чего это вы дергаетесь, почему дрожите?» — спросил я его однажды, застав за этим занятием. «Даю максимум развертки. Плохо доходит, помехи...» Я посочувствовал, слегка подрожал вместе с ним. Так он дергается и дрожит за своим письменным столом ежедневно. Вживаясь в Другого, которого не видит, старается уловить его тонус, его самочувствие, его ритмы и мелодии... Уловить через себя. А когда уловлено, остается лишь отрефлектировать — осознать...

И вот уже другой уровень и другое качество. Вот следователь, изучив личность и обстоятельства, воспроизведя все — возможные рассуждения, расчеты и хитрости, подозревает такого-то. Вот некто, увидев, как невеста обращается с собакой, мгновенно решает, что жениться не стоит. Понимание холодное, отстраненное — игроком игрока, умным дурака, трезвым пьяного, редактором автора...

В самом деле, можно ведь прекрасно представить себе, что испытывает Другой в таких-то и таких-то обстоятельствах, что он чувствует, как мыслит и как поведет себя, не испытывая при этом и тени подобного, делая свое дело, оставаясь в своем состоянии. Совершенно необязательно «ставить себя на его место» (невозможно поставить себя на место умирающего, сложновато мужчине поставить себя на место рожающей женщины) — достаточно просто з н а т ь Другого и его обстоятельства. Насколько знаешь — настолько представишь; насколько представишь — настолько предвидишь.

Вы спрашиваете, какое же понимание лучше?..

Плохо каждое в отдельности. Хороши оба вместе.

Опытный педиатр знает, что в диагностике следует доверять интуиции хорошей матери: она обостренно

наблюдательна, она чувствует ребенка, эмпатирует ему как никто. Но никакой матери, даже если она сама врач, нельзя доверять назначение ребенку лекарств. Врач не может лечить ни себя, ни своих близких (бывают, правда, редкие исключения). Чем ближе мы друг другу, чем интимней общение, тем трудней друг за друга рассуждать. Где-нибудь в лабиринтах города или в лесу вы скорее по рассуждению отыщете малознакомого человека, чем потерявшегося друга или заблудившуюся жену. Но зато, если без попытки осознания, просто пойдете туда, куда вас п о т я н е т — другое дело...

Логика простейшая: перевоплотившись в Другого, хотя бы частично, Вы вводите в себя и его иллюзии, и его самонепонимание, присущее каждому. Чем глубже Вы становитесь этим Другим, тем более понимаете его так, как он понимает себя сам. И вот, чтобы решить вопрос о женитьбе, вам обоим уже нужен другой Другой... Чтобы ответить на основной вопрос следователя:

• *что этот человек скрывает от других?*

— нужно приложить максимум рефлексии; а чтобы ответить на вопрос, главный для психотерапевта:

что этот человек скрывает от самого себя?

— и максимум эмпатии, и максимум рефлексии.

Дорогой К.! Мы говорим сейчас о самой сердцевине общения, о волокне, из которого века и века ткется его ткань... Вся культура, весь язык, жесты, обычаи — что ни возьми, начиная от простого рукопожатия, сотворены усилиями людского взаимопроникновения, и все проходит путь от первотворчества до шаблона. В любом общении все мы в той или иной мере вживаемся и вмысливаемся друг в друга, эмпатируем и рефлектируем. Но общая беда в том, что эти важнейшие жизненные действия, на которых зиждется весь человеческий дух, чрезвычайно неподатливы сознательному разумению. Способность к ним в нас вкладывает природа и развивает жизнь. Но педагогические способности жизни оставляют желать много лучшего, равно как и рвение учеников. Шаблонов недостаточно, общение требует *постоянного* творчества, *постоянного* вмысливания и чувствования. Каждый вечер дикторы радио и телевидения напоминают нам, что необходимо убавить громкость звуковоспроизводящих устройств, дабы не мешать спать соседям. Не находите ли Вы, что такое напоминание в век ядерной энергетики звучит несколько старомодно?.. (Я не голословен —

сейчас полвторого ночи, а у соседей грохочет пьянка. Заглушаю самовнушением, но кое-что все-таки прорывается.)

Нет, не так уж просто освоить даже простейший набор шаблонов, некогда созданный творческими усилиями наших предков и получивший наименование вежливости. Уже который век бьются учителя мирские, вдалбливая жителям коммунальной планеты Земля простейшую формулу общежития

(не) *поступай с ближним так, как* (не) *хотел бы, чтобы поступили с тобой* — а ведь это еще только первый виток, только ньютоновская механика общения, исходящая из допущения, что ближний во всех отношениях подобен тебе. Здесь еще не учтен принцип относительности. *Ближний и подобен тебе, и не подобен.* Если ты всегда голоден и всегда рад поесть, это не значит, что и ближнего нужно кормить 24 часа в сутки. Ближний — это Другой, желающий, чтобы с ним поступали так, как того хочет он, а не ты. Практическая непостижимость этого очевидного факта достойна всяческого удивления. Куда бы Вы ни явились, Вас 24 часа в сутки угощают собой, достают и в собственном доме... Но я, кажется, начал повторяться, отказала заглушка.

...Ну вот, меры приняты, стало тихо. Пришлось применить легкий гипноз, но так как сегодня я уже порядочно выложился на работе, энергетический запас нервных клеток пришел к нулю. Ложусь спать, до завтра. Желаю Вам в эту ночь того же, чего и себе, с поправкой на относительность.

Ваш. Д. Кст.

Письмо 7.
Роль и душа

Дорогой К.!

Раскрою Вам маленький профессиональный секрет. У меня есть на сегодняшний день одиннадцать докторов. И все меня лечат, кто от чего: один от застенчивости, другой от меланхолии, третий от глупости, четвертый от злости, пятый от бессонницы, шестой от заикания (заикаюсь я только с ним). Один большой специалист по бросанию курить (бросал, как Марк Твен, более сотни

раз) бьется надо мной уже три года и добился некоторого успеха: на работе я больше не курю. Ото всего меня лечат, кроме, к сожалению, пьянства,— тут безнадежно, патологически не пью. И все доктора — мои пациенты.

Вы спросите: что это — лечебный розыгрыш? Психотерапевтическая комедия? Или так, юмор?

Ни в коем случае. Это работа. Немного юмора и игры, конечно, но ради пользы дела — и только. В самом деле — неужели же во мне совсем нет злости, застенчивости, меланхолии или глупости? Сколько угодно. Неужели я всегда хорошо сплю? Только изредка. Неужели я ни разу в жизни не заикнулся? Множество раз. Если пациенту удобнее лечить себя, леча меня, почему ему этого не позволить? Ведь я и в самом деле лечусь...

Но на всех болячек, конечно, не напасешься, и приходится порой прибегать к помощи других пациентов: их всегда достаточно. Доля подыгрыша может быть разной (чем меньше, тем лучше), а раскрыть карты можно потом, когда (если) лечение принесет успех. Этот метод я так и называю: «лечение лечением»; иногда он превосходен, но, разумеется не универсален. Ведь многие из тех, кто идет ко мне в кабинет, желают видеть во мне Опекающего, Изучающего, Благодетеля, Сильного, Старшего, Гипнотизера, Отца и проч. и проч. Врач должен быть, по распространенному представлению, уверенным, категоричным, внушительным. Если Ученый Благодетель вдруг начнет, заикаясь, жаловаться на свою глупость, можно представить, какие последуют аплодисменты. Но все равно далеко не все — даже если хотят! — далеко не все просто могут при всей моей психотехнике с достаточной полнотой ощутить во мне вышеозначенные ипостаси; а главное, далеко не всем хочется становиться при этом соответственно в позиции Опекаемого, Изучаемого, Низшего, Слабого, Младшего, Гипнотизируемого и т. п. У многих, особенно из числа недо-самоутвержденных, действует противу их собственной воли негативизм (дух отрицанья, дух сомненья); многие — и совершенно справедливо! — признают для себя возможным общение только неформальное и только на равных; а некоторые, и особенно как раз эти, недо-самоутвердившиеся, чувствуют себя естественно только в положении «сверху»...

Задача моя, стало быть, всякий раз, с каждым новым — как можно быстрей угадать, почувствовать, какую роль ему предложить, какое соотношение наших позиций

для него наилучшее, кому подавай себя-Сильного, кому Слабого, когда быть тише воды и ниже травы, а когда и сбить спесь. Конечно, все это не без проб и ошибок...

Теперь — к чему разговор. Из Ваших последних писем мне стало ясно, что у Вас, как и у многих и многих, имеются весьма смутные представления о психологии жизненной роли, а говоря точнее — не имеется никаких. Пробел должен быть восполнен, и незамедлительно, ибо общение и есть не что иное, как игра жизненных ролей.

Ролевой аутотренинг тоже требует некоторой теоретической подготовки. Разговор не будет коротким, поэтому письмо это, вероятно, разделится на два или три, которые отправляю вслед друг за дружкой, не дожидаясь ответов.

Слово «роль» для Вас вряд ли ново. «Роль Того-то исполняет артист Такой-то... Роли исполняли...»

Кажется, просто. Играть роль на сцене — значит быть Тем-то в таком-то спектакле (пьесе, кинофильме, представлении и т. д.). Играть роль — значит кого-то или что-то изображать. Но только ли изображать?

...Идет спектакль, премьера новой комедии. По ходу действия герои зажигают свечи. Одна из свечек падает, герои этого не замечают, они горячо целуются. От упавшей свечи вспыхивает легковоспламеняемая декорация— огонь, дым... Поцелуй продолжается... На сцену выбегает человек с огнетушителем, направляет пенную струю в пламя, попадает в целующихся — объятия распадаются, актеры в ужасе, все в дыму... Занавес. Зрители хохочут, аплодируют. Роль пожарника с блеском исполнил пожарник Вася.

«Для меня этот человек сыграл роль спасителя». «В ее жизни этот человек сыграл роковую роль».

Что же такое роль?..

Отвечу так: роль есть способ существования Вашей психики.

Другими словами — тело Вашей души. Ее внешность. То же, что форма для материи: как ни лепи, все будет форма; каким ни будешь — все будет роль. Ваше Я-Для-Другого.

Реального или воображаемого. Живого, жившего или еще не рожденного...

«Играть роль» — просто иное наименование для об-

щения. Желая или не желая того, в общении мы принимаем некие роли и предлагаем какие-то роли другим.

Можно ли определить, систематизировать, подсчитать, сколько ролей и какие именно вы играете в своей жизни?

Очень трудно. Практически невозможно. Жизненные роли имеют неисчислимое множество имен и названий. Они преходящи и текучи, как сама жизнь.

Ну, а все-таки?..

Вот актер на сцене. Играет роль Гамлета. А сколько ролей в пьесе играет сам Гамлет? Сын, Племянник, Возлюбленный, Любящий, Мститель, Мыслитель, Преследователь, Преследуемый... Шут, Судья, Сумасшедший...

Не для всякой роли найдешь и слово.

Кто же Вы в своей жизни?.. Кто для себя и кто для других?..

Пока не проснулось Ваше самосознание — там, в беспамятной тьме младенчества, Вы, не ведая того, уже играли одну роль. Роль Дитяти, Младенца, Маленького. Это была самая великая ваша роль, ибо содержала в себе все будущие и возможные, и сыгранные, и несыгранные...

Едва только самосознание забрезжило, как Вы занялись интенсивнейшим РАТ — как иначе понять смысл детских игр?.. Вы примеривали то одну роль, то другую, Вы свободно исследовали свои самочувствия, меж тем как жизнь, глядя на Вас со снисходительной улыбкой, потихоньку примеривала свое...

...И вот Вы взрослый сознательный человек. Человек Которому Некогда. Человек Которому Трудно. Человек Которому Бывает Иногда Скучно. Человек Который Временами Задумывается. И в то же время Вы

Сын своих Родителей;
Родственник Родственников Таких-то;
Работник такого-то предприятия, такой-то организации;
Подчиненный Такого-то, Начальник Такого-то и Такого-то;
Пассажир транспорта;
Покупатель;
Пациент поликлиники такой-то, Врача Такого-то;
Пайщик кооператива такого-то;
Читатель библиотеки такой-то;

Хозяин Собаки такой-то, зарегистрированной там-то.

. . . .

Но разве это все? Да нет же, конечно! Лишь ничтожная доля. Даже Ваши формальные роли перечислены далеко не полностью. А сколько еще неформальных?

Друг Друга Милотакого-то;
Приятель Приятеля Вродетакого-то
Знакомый Знакомого Гдетотакого-то;
Сосед Соседей Околотаких-то;
Читатель Писателя Недотакого-то;
Любитель Супертакой-то Музыки;
Поклонник Артиста Перетакого-то;
Доброжелатель Прекрасного Человека Чудотакого-то;
Недоброжелатель Негодяя Растакого-то.

. . . .

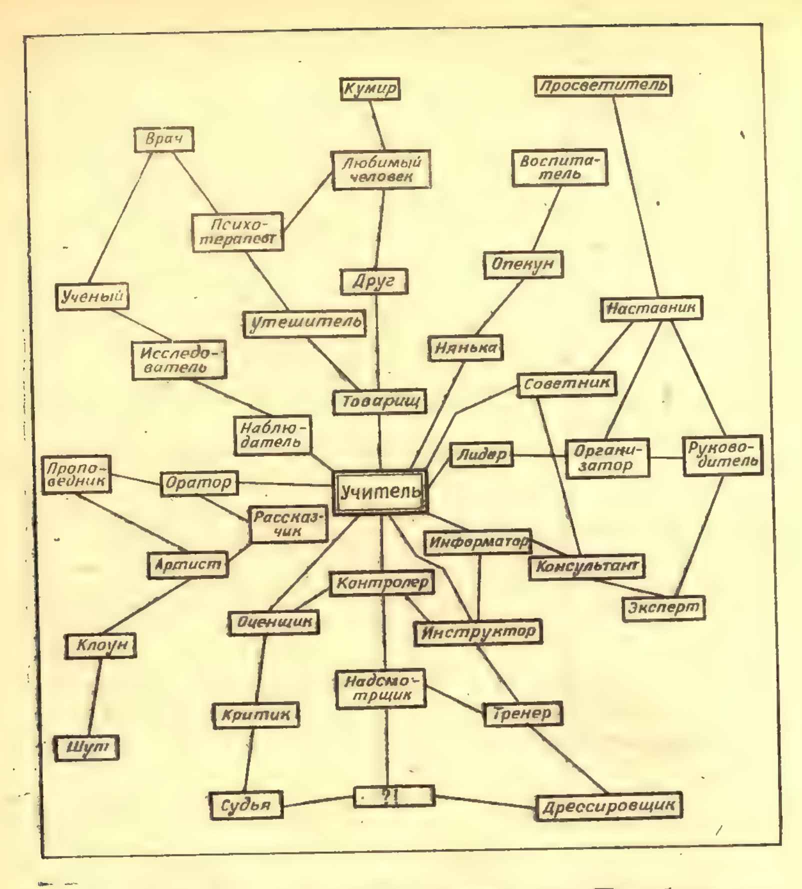
...Но разве и это все? Нет! Опять только ничтожная доля. Будучи Другом Милотакого-то, Вы играете роль Эксперта По Особо Важным Делам, Советчика и Утешителя; но в общении с другим другом, Нетаким-то, принимаете роль Страдающего, Нуждающегося в Утешении. В качестве Соседа Соседей Околотаких-то вынужденно оказываетесь Свидетелем Семейной Драмы, а иногда и Разнимателем и Вызывателем Милиции. В качестве Недоброжелателя Негодяя Растакого-то готовы принять роль Расследователя и Разоблачителя...

Вы едете с семьей отдыхать. Вы пассажир и играете роль Пассажира. Более, казалось бы, никого. Но вы одновременно:

Отец,
Муж,
Покупатель Пирожков и Газет на остановках Разнотаких-то,
Попутчик Попутчиков Ктоихзнаеткаких-то...

Вряд ли можно найти жизненную ситуацию, где бы не приходилось совмещать много ролей сразу. Но и внутри одной, казалось бы, вполне однозначной роли каким-то боком оказывается другая, третья, четвертая...

Вам предстоит работать учителем в средней школе. Роль Учителя ясная, определенная, однозначная. Но посмотрите, сколько она содержит в себе ролей скрытых, неявных, к какому множеству других имеет сродство, тяготение:



Есть над чем подумать, не правда ли?.. Подобное поле «тяготений» или «валентностей» имеет любая роль. Жизненный объем роли, пространство ее свободы, в котором она незаметно или заметно переходит в другие роли, которые, в свою очередь, имеют свои пространства, свои поля... Построив такое поле для любой роли (Родитель, Муж, Жена, Врач, Водитель автобуса, Официант...), Вы можете проследить дорожки, которыми одна роль переходит в другую, нащупать их верхние и нижние границы — любопытная игра, которой можно заняться и в одиночестве, и с друзьями, и во время РАТ. В нашем примере верхняя граница роли «Учитель» проходит по ролям: «просветитель, врач, ученый, проповедник». Ниж-

няя — «справочный агент, дрессировщик, шут, экзекутор»...

Сопоставив такие поля с конкретными людьми, известными вам в таких-то и таких-то ролях, Вы увидите, что по ним можно строить портреты личностей. Увидите и то, что человек всегда может быть и больше, и меньше своей роли, что в каждой роли возможно и творчество, и халтура...

Постройте же подобным образом и поля своих главных жизненных ролей. Подумайте над тем, в каких пространствах, в каких точках находитесь Вы, ближе к каким границам и почему? В какие точки желательно переместиться? (См. Древо Цели и Зебру.) Что этому мешает и что способствует?

Дорогой К., на этом сегодня прервусь, продолжу при первой возможности. Рекомендации напоследок: наблюдая за людьми, старайтесь уловить моменты их переходов из одной жизненной роли в другую. Следите за тем, как человек меняется, как вживается в новое самоощущение... Это происходит то мгновенно, то медленно, но всегда, именно в это время, в межролевом пространстве и приоткрывается то, что можно назвать душой. То, чему нет границ, то, что никуда никогда не вместится... Эти метаморфозы можно уловить даже в письме.

Ваш Д. Кст.



Письмо 7.

(Продолжение)

Человек человеку гипнотизер

Дорогой К.!

Вы замечали, что есть люди, общаться с которыми необъяснимо легко? В первый раз видите, а чувствуете себя так, будто знакомы целую вечность, расцветаете от одного лишь присутствия... А есть и другие: вроде бы и не зануда, и хороший человек, но чем-то неудобен, чем-то Вас замораживает, какое-то отрицательное поле— чувствуешь себя то ли в чем-то виноватым, то ли несколько дефективным... Все детство и юность, покуда не овладел техникой самовнушения, я был страшно, до катастроф чувствителен к таким вот полям, да и теперь нет-нет да и попадешь под какой-нибудь неудобный гипноз...

В каждой жизненной роли, как и в каждой сценической или игровой, от Вас что-то ожидается, что-то требуется. Что-то предполагается, на что-то рассчитывается. Будь Вы муж, автор книги или директор завода, парикмахер или таксист,— Вас ежедневно прогнозируют, Вы под обстрелом летящих со всех сторон вопросительных знаков, готовых в любой миг превратиться в восклицательные, с минусами или с плюсами... Ни ребенок, ни родитель, ни Аллах, ни пророк его Магомет никуда от этого не денутся.

Внутри Вас — то же самое. Все эти вопросительные знаки пляшут и в Вашем мозгу; покуда Вы работаете и целуетесь, командуете и подчиняетесь — пляшут, превращаясь то в восклицательные, то в многоточия, то в уверенные безнадежные точки. Как надо себя вести? Как не надо себя вести? Чего от меня ждут, чего хотят и чего не хотят? Чего я жду сам от себя? — все это летит с ураганной скоростью и все, конечно, не помещается в узкой, более или менее освещенной полоске психики, именуемой сознанием,— нет, главная масса там, в подсознании, во тьме или полутьме... Но ведь все в порядке, обычно же все в порядке?!

В порядке ли?..

Да и *нужно ли,* чтобы было всегда все в порядке?..

Кто Вы — раб своей роли или ее хозяин? Исполнитель или творец?

Одна моя коллега — врач-проктолог, занимается бо-

лезнями прямой кишки. Специальность крайне нужная и, чего уж там, не слишком приятная с эстетической точки зрения. Сама коллега как раз на редкость приятная дама. Уходя домой из гостей, она сердечно благодарит остающихся:

— Спасибо вам всем, дорогие, большое спасибо!

— За что спасибо?..

— За то, что никто из вас не рассказал мне о своем геморрое.

— Как?! Подождите, подождите! Сейчас расскажу! — один раз не выдержал я. (Пошутил, конечно).

Роль и встречная роль. Ожидания всегда двусторонни. Борьба и согласие, совпадения и недоразумения...

Принимая какую-либо жизненную роль, человек тем самым предлагает и некие роли окружающим. Предлагает иногда прямо, называя вещи своими именами («И будешь ты царицей мира»), но чаще косвенно. Как?.. Своими жестами, звучанием своего голоса. Своим самочувствием, идущим прямой трансляцией от подсознания к подсознанию; всем тем, что называют «контекстом» или «подтекстом»... Всем своим поведением — предлагает, а то и навязывает... В сущности, это ничем не отличается от гипноза. Это взаимовнушения, пронизывающие все общение, всегда и везде.

Есть люди, занимающие жесткую ролевую позицию. Куда бы ни пришел, всюду командует, всегда и всех поучает... Всегда всем недоволен... Насмешник... Всегда жалуется, всегда самая несчастная и обиженная... Всегда молчит и чего-то ждет... С кем бы ни общался — дурачится, играет шута... Довольно знакомо, не правда ли?

А есть пластичные, гибкие — люди, совершенно разные в зависимости от того, с кем имеют дело; разные и с одним и тем же человеком в зависимости от обстоятельств. Но таких меньшинство. Большинство же — п л а с т и ч н о - ж е с т к о. То есть разные с разными людьми и одинаковые с одними и теми же. Еще вопрос, как вы поведете себя с незнакомым вам гражданином Н., но ваше поведение по отношению к вашей матери или супруге можно предсказать с довольно большой точностью; в несколько меньшей степени, но тоже в изрядной — по отношению к начальству или к подчиненным...

Взаимные ролевые позиции склонны к окостенению, к образованию замкнутой самоподдерживающейся системы. В присутствии родителя даже пожилой человек, уже

сам отец или даже дедушка, становится ребенком — не сознательно, конечно, а подсознательно, благодаря непроизвольному включению глубинных пластов психики, в которых накопились весьма живучие залежи детского самочувствия. Такая ситуация легко может вызвать в человеке внутренний ролевой конфликт. Нота бене! Человеку давно уже необходимо быть Взрослым, Значительным, Самостоятельным, но что-то ему мешает, и он сердится на того, в ком видит источник препятствий, не понимая, что источник этот, по меньшей мере наполовину, заключен в нем самом. Тот, кто желает Другому добра, должен трижды подумать о роли, в которую загоняет объект своего доброжелательства одним лишь своим присутствием. Множество тяжких недоразумений между детьми и родителями, равно как и между супругами, между друзьями и так далее, происходит из-за таких вот скрытых внутренних ролевых конфликтов, не ведомых обеим сторонам. Вот горячо любящая супруга переносит на мужа неистощимый запал присущих ей материнских чувств, властно заботится, опекает, а он, не в силах противостоять этому напору и каждый день подсознательно возвращаясь в сладостное младенчество, в то же время желает играть роль Авторитетного Отца Семейства — не получается. Он сопротивляется сам себе — и вот ему кажется, что у жены неприятный голос, вульгарные манеры, недостаточно высокий культурный уровень... Вот жена, полуневедомо для себя ищущая в муже исполнителя роли Отца, Покровителя, Патриарха; а он, подсознательно страшась этой роли, не принимая ее, уходит в роль Непонятой Творческой Личности... Вариантов — десятки и сотни...

Что же может помочь выбраться из тупиков?.. Ролевой анализ и ролевой тренинг — игры, в которых нащупываются иные варианты, иные возможности подхода друг к другу...

Лучше всего это делать заблаговременно. Скрытое содержание первоначального периода любого знакомства — взаимная ролевая прикидка, примеривание ролей, предложения, принятия и отказы. Когда же ролевые позиции установлены, изменение их требует немалых усилий и чревато кризисами. Ролевые ожидания могут превратиться в капканы подсознания, в отрицательный самогипноз.

Подумайте же над тем,

каких ролей ожидают от Вас люди из вашего окружения? Какие роли Вам предлагают, какие навязывают, косвенно или прямо?.. Конкретно — какую роль Вам предлагает, ждет, ищет, требует, навязывает Такой-то, Такая-то?..

...Ах вот оно что... Бывший приятель Самтакой-то очень обиделся, что вместо предложенной им мне роли Сочувствующего, Поддакивателя и Подтвердителя-Его-Незаурядности я принял роль Скептического Критика, и теперь всеми силами вгоняет меня в роль Ничтожества. Может быть, он ждет, что я приму роль Раскаявшегося Грешника?.. Симпатичная Люботакая-то требует от меня роли Интересного-Человека-с-Серьезными-Намерениями-и-Подвешенным-Языком, но у меня получается Неинтересный-с-Проглоченным, да, кажется, она уже этого и ожидает... А Собака Гавгавтакая-то упорно и яростно видит меня в роли Жулика, Подлеца и Вр-р-р-ага, и с этим уж ничего не поделаешь... (Пример, разумеется, облегчен.)

Обратный вопрос:

какие роли Вы сами предлагаете окружающим — своим поведением, своим самочувствием, своими ролями, принимаемыми и сознательно, и непроизвольно? Конкретно — Такому-то, Такой-то, Таким-то?

...Кажется, пора расстаться с маской Весьма Неприступной Серьезной Особы... Там, в Н-ске, она защищала меня от чрезмерной фамильярности обитателей, но теперь, в новом коллективе... Я остаюсь чужой, я остаюсь одна, и эта особа выглядит уже, скорее всего, как Дура-с-Претензиями... Вот и В., с его доброжелательной иронией, занял по отношению ко мне позицию Предупредительного Джентльмена, он, видите ли, охраняет меня от посягательств к непрошенному общению — а ведь это медвежья услуга, это как раз стена, не дающая мне пробиться к непосредственности... И я сама подала ему эту роль... Как же содрать с себя эту маску?.. Пока не приросла...

Простите, К., это я еще не выжился из роли своей пациентки, с которой сегодня просидел два часа,— сработало подсознание.

Трижды и четырежды продумайте в этом духе свои трудные ситуации. Ролевой самоанализ уже сам по себе принесет Вам немалую пользу. Не забывайте только, что и в нем, как и во всем прочем, Вы можете впасть в

далеко идущие заблуждения. Наилучший же способ продумать трудную ситуацию — разыграть ее, и как можно ближе к делу.

Д. Кст.

...Позвольте, Читатель, и мне вставить несколько слов.

В своем дневнике Лев Толстой высказал мысль, что *ребенок постоянно, самым естественным образом находится в том состоянии, которое у взрослых именуется гипнотическим.*

Это тождество: а = а. Но это надо было увидеть.

Когда кто-либо увидел что-либо хоть однажды, уже легче, уже могут увидеть все. Если у вас есть ребенок, Читатель, взгляните на него — и увидите человека под гипнозом. Вот сейчас он находится под гипнозом своей игры. Вот — под вашим. Вот под бабушкиным. Под учительским... Когда под гипнозом сверстников — попробуй-ка достучись, ему не до вас, приходится перебивать, применять психическое насилие, еще вопрос — кто кого...

Но куда же это потом девается?.. Это естественное детское состояние — куда оно пропадает?..

Вот заключение Д. С.: *взрослые постоянно, самым естественным образом находятся в состоянии, которое ребенок, знай он психологию, назвал бы гипнотическим,* не иначе; но взрослые своего взрослого гипноза не чувствуют, не ощущают, не замечают, как не чувствуют вращения Земли, как не ощущают своего запаха, как не замечают, что говорят прозой. Наберемся духу заявить, что и сам Лев Николаевич не только детство, но всю жизнь провел в беспрерывном гипнозе, и автор этих строк пребывает в нем же, безвылазно. Взрослые не замечают своей внушаемости, своего взаимо- и самогипноза. Потому что гипноз взрослых распределен, рассредоточен, разбрызган. Гипнотизеров вокруг страшно много: жена, теща, начальство, приятели, телевизор... Называют же взрослые гипнозом только те редкие случаи, когда в несущем их потоке возникает что-то вроде завихрений, какие-то противотоки. («Он только посмотрел на него, а тот хлоп — и заснул! Вот это да!») Тогда они обнаруживают, что могут куда-то перемещаться под действием могучих таинственных сил, и удивляются, и боятся, и бесятся... А на самом деле этот чудесный и страшный гипноз — лишь частный случай гипноза естественного,

растворенного в жизни; лишь сгущенное обнажение природы общения, подобное чуду, являемому магнитом: чудо это спрятано в каждой молекуле, оно есть суть, норма, природа вещей. Ну падает яблоко на землю, ну падает и падает, ну все падают, ну и что?.. Нужно было быть разгипнотизированным Ньютоном, подпавшим под гипноз Истины, чтобы это увидеть. А вот когда кусок металла на расстоянии заставляет подпрыгнуть гвоздик — это уже другое дело! «А у вас это врожденное?..»

Да, врожденное. Как и у вас. Потому что

ЧЕЛОВЕК ЧЕЛОВЕКУ ГИПНОТИЗЕР
(и сам себе в том числе),

...Но осознать это можно лишь путем перехода из одного гипноза в другой.

Письмо 7.
(Окончание)

Еще раз о ролях, играющих человека

Дорогой К.!

Практический совет. Если Вы хотите обрести некие недостающие качества — смелость, силу воли, работоспособность, привлекательность, любовь к людям, все что угодно,— никогда не внушайте это себе в виде утверждения, начинающегося с буквы «я» — «я смелый, я привлекательный, я такой-то»,— это глупая ошибка. Косное, хитрое «я» все время будет ставить Вам палки в колеса. «Я» должно быть не подлежащим, а дополнением: «Сила входит в меня», «любовь охватывает меня»... А еще лучше, если оно совсем забывается: *«сила входит...», «любовь охватывает...»*

Когда так — нечто неизмеримо большее и сильнейшее, чем какое-то жалкое «я», начинает вас творить... И удивительно: как раз это и освобождает силы, скрытые в «я», и дает свободу самовыражению. Действительно: не «я охватил гнев», а «гнев охватил меня»... Покуда я этого не усвоил, мои усилия воздействовать и на других, и на себя самого по большей части оставались безрезультатными. Когда усвоил — появилось то, что называют гипнотическими способностями...

Поясняю, в чем дело. На сцене человек играет роль, а в жизни — роль человека. Впрочем, и на сцене тоже, если по-настоящему. О Станиславском рассказывали, что в периоды, когда он, готовясь к спектаклю «Горе от ума», вживался в роль Фамусова, у него резко портился характер (и так-то, впрочем, не очень легкий) — с ним уже просто нельзя было ни о чем столковаться. Кто же кем становился: Станиславский Фамусовым или Фамусов Станиславским?..

Актер на сцене подчиняет внутреннее внешнему — ищет самочувствия для ролей. Эти самочувствия, однако, влияют и на его жизненные роли, делают его, надолго или ненадолго, другим человеком.

А человек в жизни — ищет и самочувствия для ролей, и роли для самочувствий.

При этом часто происходит следующее:

...роль Б — самочувствие (а) — роль В — самочувствие (аб)в — роль Г — ....

Вы возвращаетесь с работы, где только что получили изрядную взбучку от начальства, выговор с занесением в личное тело. Это не оговорка. Ваше тело и впрямь восприняло выговор, превратив в адреналин, разослало депешей по всем клеткам: «*Всем! Всем! Всем! Очень плохо и очень страшно!*» И вот подтверждения: в автобусе вас нарочно толкают какие-то молокососы, какой-то акселерат посмотрел на вас сверху вниз, как на козявку, какая-то девица — как на бревно... (*«Всем! Всем! Всем! Очень плохо! Очень-очень скверно и страшно!»*). И вот в роли Козявки (кто Вас, однако, обязывал принимать эту роль? Никто кроме Вас самих!) Вы возвращаетесь домой и попадаете в обстоятельства, где Вам надлежит по всем правилам играть роль Любящего Мужа, Вежливого Зятя, Отца Семейства, а сегодня к тому же еще и роль Радушного Хозяина, Веселого Хозяина — через полчаса грянут гости. (*«Всем! Всем! Всем! — Веселитесь! Радуйтесь жизни!»*) «Ты опять не купил колбасы?.. И яиц нет. И хлеба. Я же тебя просила!..» — «Да его разве допросишься...»

...Самочувствие Г→роль Д→самочувствие Х... — «А сама не могла сходить?! Я вам что, мальчик на побегушках, а?! Я ВАМ КОЗЯВКА?!!!»

Переход в роль Отца Семейства непосредственно из роли Козявки несколько затруднен предлагаемыми обстоятельствами, поэтому совершается через промежуточ-

ную роль Бешеного Крокодила. Однако самочувствие X, возникающее в результате вхождения в эту роль, исполнению роли Веселого Хозяина отнюдь не способствует. Оставшуюся часть вечера приходится проводить в роли Бревна...

Как в игре, так и в жизни **роль** и **самочувствие** связаны интимной, двусторонней связью. А именно: роль **пробуждает** определенное самочувствие. Самочувствие же **располагает** к определенной роли. Вот Вы выходите на трибуну — принимаете, стало быть, роль Оратора; первые секунды зажаты, скованы, но потом в Вас что-то включается, зажигается... Или не зажигается?.. А вот что-то рассмешило, а перед тем сильно поднялось настроение известием о внезапной удаче — и вот на какой-то момент в компании друзей Вы, сами того от себя не ожидая, приняли не свойственную Вам роль Души Общества — и с немалым успехом: все в восторге, все смотрят на Вас с восхищением... А потом вдруг что-то израсходовалось, погасло...

Трудно сказать, что здесь «первично», а что «вторично». Когда Вы влюблены и пользуетесь взаимностью, самочувствие и роль сливаются в сладостном объятии. Когда охладеваете, инерция роли, уже принятой, может завести очень далеко, иногда даже в загс.

А не чувствуете ли Вы себя слегка больным при одном лишь виде человека в белом халате? Дело в том, что этот халат уже сам по себе предлагает Вам определенную роль. Конечно, и возникшее в результате болезни самочувствие больного может заставить человека принять и роль Больного, то есть обратиться к Врачу. Врач может помочь: дать человеку самочувствие здорового и тем самым вернуть его в эту роль. Но Врач, случается, и не может помочь, а роль Здорового все-таки приходится исполнять. С другой стороны, есть множество болезненных состояний — и среди них прежде всего те, которые называют неврозами,— при которых одно лишь принятие роли Здорового само по себе может исцелить человека. А роль Больного может усугубить болезнь — роль, в которую человек слишком вжился... Отсюда и инстинктивная нелюбовь многих «ходить по врачам». Не в том дело, что человек не верит в медицину, а в том, что он интуитивно бережется от роли Больного. До известной меры (!) — правильная политика. «Хвост» самочувствия Больного — неприятная вещь, не только

мешающая выздороветь, но и рождающая подчас новые болезни. Поэтому и хороший Врач, любой специальности, должен уметь ввести человека в роль Здорового раньше настоящего выздоровления. И это при полном соблюдении всех мер лечения. Это и есть психологическое искусство.

А почему так мучительно застенчивы, скованы, почему так неуверены в себе столь многие молодые и не слишком молодые люди? Да потому, что не вылезают из роли Оцениваемых, Экзаменуемых, Разглядываемых, Изучаемых! Потому что с упорством, достойным лучшего применения, исполняют роль Заинтересованных-в-Производимом-Впечатлении!

Выход — только в переходе в противоположные роли: Исследующего, Оценивающего, Лечащего, Творящего. В роли, где значение впечатления о своей персоне меркнет перед значительностью самого дела. *Вниманию неуверенных! Забудьте про слово «я». Будьте Режиссерами для Других, будьте Исследователями и Врачами!* (Но знать об этом должны только вы). Тогда ваша застенчивость перейдет в прекрасную Сдержанность, неуверенность сменится благородным Сомнением.

...Умолкаю до Вашего ответа.

Д. Кст.

Письмо 8.
Гений общения *

Дорогой К.,

Ваш интерес к «гениям коммуникабельности» меня радует, это хороший признак, означающий, что Древо Цели отращивает новые ветви, на которых вот-вот появятся завязи плодов... Нет, себя к этой категории я не отношу. У меня профессиональая специализация, поневоле заставившая развить некие качества, но исходные задатки были скорее отрицательными. Именно это, кстати, и побудило меня, еще с юности, особо приглядываться к мастерам общения во всех жанрах; а потом, когда я стал врачом по расстройствам общения (один из синонимов психотерапевта), мне понадобилось знание и тех, у кого особо хорошо получается как раз то, что не полу-

* Речь идет не об универсалах, которых нет, а просто о необычайно способных людях. (Уточнение по просьбе Д. С.— *В. Л.*).

чается у моих пациентов. Так как в мой кабинет такие люди попадают не часто, количественную нехватку пришлось возместить интенсивным качественным изучением. Где бы я ни был (а жизнь, случалось, кидала в разные места), я искал этих гениев. На сегодняшний день в моей «человекотеке» их насчитывается уже около трехсот.

Что же Вам сказать?.. Выбрать кого-то одного, дать портрет?.. Боюсь, выйдет слишком длинно и необобщенно. Люди это разные, очень разные... Лучше, пожалуй, попытаюсь набросать в самых общих чертах главные признаки, которые их отличают.

Плюс интерес. Огромное любопытство, колоссальная жадность к людям. Отсюда повышенное внимание, и тонкая наблюдательность, и превосходная память на все, касающееся Другого. Один такой человек способен завалить материалом целую писательскую организацию. С непостижимой легкостью вживается в чужие судьбы, характеры, обстоятельства, живет жизнью Другого, как своей собственной. Поразительная человековместимость. Замечу еще, что количественная степень общительности у них не обязательно высока. Не будем путать общительность с коммуникабельностью: общительность — склонность общаться, коммуникабельность — способность общаться. Люди сверхобщительные, как правило, те, кто компенсирует недостаток качества общения его количеством. Гений коммуникабельности не есть самый общительный человек, но самый превосходный в общении.

Минус тревожность. При всей живости и подвижности этот человек на редкость спокоен. Центры страха как бы недоразвиты: нет не только излишних, но как будто и вполне оправданных беспокойств, беспечность до безалаберности. Замечательно, однако, что по крайней мере в 90 случаях из ста эта беспечность оказывается мудростью: так или иначе, но выясняется, что беспокоиться и не стоило: либо ничего не случается, либо случившееся неизбежно... На взгляд же тревожного человека им просто необъяснимо везет. Сопутствующие качества: открытость восприятия, легкость переключения внимания, доверчивость, свобода в поведении, некоторый авантюризм. Душевное спокойствие, как запах роз, привлекает людей.

Плюс обратная связь. Вы еще только взглядываете, а он взглянул уже трижды и принимает Ваш взгляд как старого знакомого. Вы еще только протягиваете руку,

а он уже знает, каким будет рукопожатие... Важнейшее свойство. В контакте, в саморегуляции — высокая чувствительность к изменениям. Реакции быстрые, точные, а напряженности нет. В беседе улавливает малейшие изменения интонаций, мельчайшие, неосознанные движения и реагирует так, что собеседник замечает только одно: беседа идет гладко, приятно... Это то, что старые психиатры называли «синтонностью» — противоположность аутизма. Способность легко, быстро перестраиваться, превосходная подвижность психики — свойство врожденное, но и поддающееся тренировке. Сопутствующие качества: ловкость, тактичность, находчивость, остроумие, артистизм (см. ниже).

Плюс-минус эгоизм. Почему «плюс-минус»?.. Потому что «плюс обратная связь». Если эгоист, то умеет, как никто другой, прятать свой эгоизм и тем, конечно, опасен. Умеет вести себя так, что и сам эгоизм его привлекателен — есть такие натуры с обаянием эгоизма. Если альтруист, то безнадрывный и тоже умеющий хорошо прятаться в прозе бытия...

Плюс артистизм. Богатство жестов и интонаций, превосходный рассказчик, имитатор и мим. Вкус к подробности, к сочной детали. Неистощимый игровой азарт — азарт не карточного игрока, а ребенка, жаждущего жить разными жизнями. Поэтому так легко даются всевозможные перевоплощения в жизненных ролях, поэтому такой разный с разными людьми (плюс — интерес, плюс обратная связь...). Уровень культурно-эстетического развития может быть разным, иногда ужасающе низкий, но чувствительность к ожиданиям других людей столь высока, пластика поведения столь великолепна, что диссонансы не замечаются. Эти люди умеют, не нравясь по частям, нравиться в целом.

Плюс-минус агрессивность. При общем фоне добродушия и благорасположения (см. плюс симпатия) гений общения не лишен агрессивности, которая проявляется редко, но метко. Мастер мирных решений и компромиссов, он способен при крайней необходимости провести и болевой прием — решительно, мощно, но без садистского избытка. Эта резервная способность образует столь необходимый в людских отношениях подтекст силы и не менее привлекательна, чем самое сладкое обаяние. Речь идет, конечно, не о физической силе. Выглядит это по-разному: то как внушительная уверенность то, как без-

злобная шутливость, то как шутливая злобность, то как бережная повелительность.

Плюс оптимизм. Черта обязательная, но не обязательно лежащая на поверхности. Оптимизм как убеждение, как жизненная установка, и оптимизм как состояние, ощущение радости бытия — вещи разные, хотя и взаимосвязанные. Разное дело и оптимизм внешний и внутренний. Если помните, в одном из предыдущих писем я упомянул тип повышенно коммуникабельного «зануды-в-душе». Так вот, этот трагический тип относится к гению коммуникабельности примерно так, как Сальери к Моцарту. У моцартов общения оптимизм внутренний, натуральный, оптимизм — состояние, оптимизм — сияние, живое солнце в груди, которое всех греет и привлекает. Но так как солнышко понимает, что разным существам оно необходимо в разных дозах, а для некоторых и опасно солнечным ударом, то всегда знает, когда спрятаться за тучку. А сальери оптимизм проповедуют, демонстрируют...

«Так это же врожденное,— скажете Вы.— Одним везет, другим нет».

Правильно, врожденное. Врожденный оптимист — каждый ребенок. Утрачивается наивность, постигается трагизм жизни — откуда быть оптимизму?.. Вот именно отсюда. С другого конца спирали... Потерянный рай возвращается, когда ад пройден до глубины глубин. После того как мы покидаем полюс наивности, оптимизм ждет нас на полюсе мудрости. Многих, увы, так и не дожидается. До взрослого оптимизма нужно дозреть. Ничто не помогает этому лучше, чем открытость Другому.

Минус предвзятость. Все та же открытость восприятия, незаслоненность. Отсутствие предрассудков. Совершеннейшая невосприимчивость к каким-либо посторонним мнениям о человеке, равно как и титулам и званиям, заграждающим сущность. Разумеется, все эти вывески тонко учитываются в том значении, которое они имеют для самого человека и окружающих. Но взгляд проходит сквозь них, к сердцевине. Отсутствуют и предвзятости, создаваемые собою самим, эти поспешные образы-химеры, которые мы все лепим из отрывочных впечатлений о Другом и из своих желаний и опасений. Всегда помнит, что собственное мнение столь же ненадежно, сколь и чужое, но все же оно должно быть собственным. (Плюс интерес, плюс обратная связь...)

Плюс предвидение. И в большом, и в малом — результат всего остального. Поскольку из всякого отдельного общения маэстро извлекает значительно больше, чем обычный человек, его общий опыт и человекопредсказательная способность достигают размеров несравненных, порой поражающих воображение. Один такой гений, в лице обыкновенной учительницы, когда-то предсказал и мою судьбу, я был тогда совсем маленьким мальчиком... Физиономист, провидец, телепат — такие люди есть, факт общеизвестен, но тема особая. Сейчас хочу обратить Ваше внимание лишь на одно: лучше всего и мы с Вами предвидим то, чем интересуемся бескорыстно.

Плюс симпатия. «Last but not least» — последнее по упоминанию, но не по значению. Я говорю «симпатия», чтобы не говорить «любовь». Отношение к людям как к существам, несмотря ни на что заслуживающим симпатии, характерно для всех гениев общения, даже для тех из них, кого нельзя упрекнуть в излишнем альтруизме. Пожалуй, это их единственная предвзятость. Связь всего со всем очевидна. Без симпатии не может быть интереса, без интереса неоткуда взяться симпатии. Излучения доброжелательности возвращаются к ним отраженным светом. Добавьте к этому еще и их спокойную, не требующую доказательств уверенность в том, что симпатии заслуживают они сами (плюс обратная связь), и Вам станет понятно, почему эти люди почти всегда оказываются в симпатичном окружении. Они просто заставляют людей быть симпатичными!

...Что же еще?.. Вы можете спросить, где же я отыскивал этих людей. Да я их вовсе и не отыскивал, я только смотрел, а они объявлялись сами. Не далее как сегодня моя коллекция пополнилась еще одним гением — продавщицей магазина, куда я обычно захожу после работы купить пачку чая или бутылку кефира. Потрясающий психотерапевт — очередь плясала и пела, никто не хотел уходить, куда делась спешка! Неделю тому назад попался гениальный таксист, в позапрошлом месяце — гениальный милиционер...

Дорогой К., то, что я здесь набросал — не более чем карандашный эскиз многоцветного полотна, которое еще предстоит написать исследователям человеческой природы, если они желают познать не только темные ее стороны. Лично мне концентрация внимания на благодат-

ных свойствах человеческой натуры приносит пользу неоценимую: как пчела, собирающая нектар со всех цветов, я стараюсь у каждого чему-нибудь научиться. У Вас в том числе. Догадаетесь ли, чему?..

Ваш Д. Кст.

Письмо 9.
Самооценка,
или Другой внутри нас

Дорогой К.!

Не догадываетесь, не можете себе представить?.. Ну хорошо, скажу. У Вас я учусь умению задавать вопросы. И прежде всего, себе — о самом себе. У Вас это получается лучше, чем у меня. И причина тому, по диалектике достоинств и недостатков, лежит на черной полосе Вашей Зебры. Неустойчивая, колеблющаяся самооценка. Болезненно неустойчивая... Вы не хотите быть, пользуясь Вашими же словами, ни «самодовольным кретином», ни «пришибленным чудаком». И однако, как сами же пишете, то и дело впадаете то в одно, то в другое, а меры не улавливаете. Я тоже не могу поручиться, что уже нашел золотую середку, не уверен даже, что она всегда необходима. Нужны и крайности, нужна мера меры...

Позвольте же поделиться с Вами некоторыми сведениями и соображениями о психологии самооценки. Не буду отделять «чужое» от «своего», Вам это неинтересно. Первый и главный постулат: уравновешивания самооценки не добиться без понимания или хотя бы рабочего представления — что же это, собственно, такое. Научиться общаться без этого тоже нельзя.

Прежде всего, самооценка есть у всех, и у всех болезненна, в том числе и у тех, весьма многих, кто и не слыхивал этого слова. В каком-то виде она есть, по-видимому, и у высших животных, у обезьян, у собак... Нет ее разве что у клинических идиотов да у близких к ним по состоянию людей, находящихся в глубокой алкогольной интоксикации. Еще нет ее, в развитой форме, у маленьких детей, лет до 5. Но уже и в два-три года, если не раньше, малыш начинает ощущать зависимость своего настроения и самочувствия от оценок окружающих, прежде всего взрослых, родителей, потом сверстников —

от оценок, которые, скоро ли, долго ли, становятся его собственными. «Ты хороший», «ты нехороший», «ты бяка», «ты умница» — все мы проходим через это, как пассажиры через турникеты метро. «Я хороший». «Я плохой». «Я самый хороший» — вот и первые самооценки. Они уже погружены в море общения. Самооценка есть основная человеческая форма переживания связи с миром. Это мост между «я» и Другим — мост с движением в обе стороны. Все, что происходит с душой дальше, все наши триумфы и драмы вырастают на этих первых простых «я хороший» и «я плохой». На Рае и Аде. На Прянике и Кнуте.

Основа, как видим, проста и до глупости целесообразна. «Рай» и «Ад» (центры положительных и отрицательных эмоций) находятся внутри нас, а Пряник и Кнут (поощрение и наказание, одобрение и неодобрение) воздействуют извне. Все понятно. Усилия воспитания направлены на то, чтобы загнать Пряник и Кнут внутрь воспитываемого и тем освободиться от необходимости воспитания. Покуда человечек мал и незрел, трудно надеяться, что Пряники и Кнуты сразу войдут внутрь и будут действовать безотказно — всем известная детская безответственность... Нужны, ничего не поделаешь, нужны внешние стимулы, и поощрения, и наказания. Многое не воспринимается, забывается. Похвалили — и ладно, отругали — подумаешь.. До поры до времени то, как тебя воспринимают, еще не самое главное в жизни. Но уже и помогает и мешает жить... И все как-то действует, как-то откладывается...

И вот мало-помалу наш Рай и наш Ад оказываются во власти Другого, живущего внутри нас.

Его зовут Стыд. Его зовут Гордость. Его называют также Застенчивостью и Заносчивостью, Тщеславием и Кокетством, Самолюбием и Честолюбием. Это Зависть и это Совесть. Это Мораль, и это Любовь. Я перечислил не все, далеко не все. Он может, по своему усмотрению, принять имя любого из наших знакомых. И самое любимое, и самое ненавистное.

Но почему же один Другой? Их так много!..

Да, много. И все же — один.

Где-то на рубеже отрочества и юности, пораньше или попозже... Нет, нельзя уловить, когда он приходит, этот миг, когда то, как тебя воспринимают, становится главным. Это уже не просто Пряники и Кнуты. Ты уже жи-

в е ш ь ради того, чтобы для Кого-то быть Кем-то. *Ты хочешь нравиться. Ты не хочешь не нравиться. Ты хочешь радовать и не хочешь, чтобы над тобою смеялись. Ты хочешь покорять, внушать трепет и удивление. Ты хочешь быть уважаемым, быть любимым. Ты хочешь, чтобы о тебе знали, чтобы о тебе помнили. Ты хочешь жить не только в себе, но в Другом.*

И это главное. Главное. Потому что ты умрешь, а Другой останется..

Это зов пола. Зов любви. Зов родительства. Но не только. Утвердить себя среди людей. Найти свое место, свое лицо. Отдать себя своему обществу, своему народу... Но не только своим, нет, не только. В этом зове голос всего человечества. Голос предков и еще не рожденных потомков, голоса всех и вся — не все Его слышат, но Он во всех...

Внутренний Другой. Обобщенный, Бесконечный Другой. Он приходит к нам через самую простую, для всех общую потребность что-то значить для тех, кто для тебя что-то значит. И даже для тех, кто не значит, казалось бы, ничего. Это Он заставляет нас искать свое отражение в чьей-то душе. Это Он сказал Пушкину: «Ты сам свой высший суд».

Спустившись с небес на землю, можно увидеть, как это происходит.

Одна артистка, талантливая и опытная в своем деле, пожаловалась мне на ужасающую скованность, страх, паническое состояние при исполнении самого дорогого для нее — песен с о б с т в е н н о г о сочинения. Состояние это мешало, приводило к провалам. Я посоветовал: «Сочините себе Слушателя. Любящего, Верящего, Обожающего. Любимого, Обожаемого, Единственного... Дайте ему имя, возраст, характер, представьте все-все... Когда будете выступать, берите его с собой. Сажайте где-нибудь в середине зала. Пойте только для него одного...» Совет был понят и принят к исполнению. Парализующий страх ушел, осталось волнение, но другое. Последовал успех у п у б л и к и — успех, конечно, поднявший самооценку. И сами песни, и исполнение тоже несколько изменились...

А вот какую психотерапию приходится проводить со множеством молодых людей обоего пола, с комплексом неполноценности по поводу недостатков внешности. У всех одна песня: нельзя жить с такими (ногами,

носом, талией, волосами, прыщами, комплекцией...). И всем говорю (разными словами) одно: «Да ведь вы не своими глазами смотрите!» — «А чьими же?» — «Глазами того, кому вы не нравитесь».— «А чьими же мне смотреть?» — «Глазами того, кому нравитесь».— «А разве такой (такая) есть?» — «Конечно».— «Но где же?» — «Внутри вас».— «Но зачем же мне внутри? Мне нужно снаружи...» — «А вы его (ее) выпустите».— «То есть как?» — «Поверьте, что он (она) существует. И она (он) придет».— «Но как же поверить?...» — «Да вот так, поверьте. Как верите в Новый год. Как верите в свой день рождения. Как верите в то, что Земля вертится вокруг Солнца, а не наоборот, хотя видите вы только движение Солнца...»

Добро, однако, если разговор складывается именно так. Довольно часто слышишь: «Да что за чушь, нет во мне никакого другого! Я сам свой высший суд!..»

Да и в самом деле: разве можно поверить, что кому-то могут понравиться прыщи, лысина, морщины или кривые ноги?.. Трудновато, прямо скажем. Но ведь и не о том речь. Не нужно чрезмерного воображения, чтобы представить себе, что Кому-то ты можешь понравиться, несмотря ни на что, при всех своих кривизнах и прыщиках, только потому, что ты — это ты. Не такая уж фантазия: твоя мать, твой дедушка, твой ребенок, твоя собака — какое им дело до твоей талии и до всего прочего и подобного?.. Ясно, ясно: тот (та), кто тебе нужен, увы, не твой дедушка и не твоя собака, и не ребенок. (А вот это уж как сказать.) Он-то (она) оценивает тебя по товарным статям, по качеству и количеству, по прическе да по одежде, на вкус да на цвет... Допустим — но почему то же самое делаешь ты? Почему этот рыночный покупатель поселился в тебе и превратил тебя в обанкротившегося торговца? Что общего он имеет с человеческим достоинством? И почему бы тебе не поселить внутрь себя другого Другого, умеющего любить?..

Когда это удается, шансы на встречу с Другим наружным, Другим во плоти, с тем самым (той самой) значительно возрастают.

Осознать внутреннего Другого. И управлять им, чтобы он управлял тобой. Это трудно именно потому, что Другой живет в собственном «я», органически слился с ним, как то, что было некогда пищей, становится кожей, мышцами, нервами. Его не видно, его

не слышно, физически он себя проявляет разве что в слуховых галлюцинациях (тогда, наоборот, приходится доказывать, что это голос собственного «я», но и этого не докажешь). Внутренний Другой существует не физиологически, но духовно. И когда человек разговаривает с собой, он говорит с Ним.

Самооценка и роль. Научный сотрудник Н. написал работу по специальности. Опубликовал. Началось обсуждение, критика, похвалы. Чье мнение о работе наиболее важно для сотрудника Н.? Вполне очевидно: мнение коллег-специалистов. В той же области, по той же проблеме. Мнение лучших из специалистов, мнение знатоков. Пускай и не самых выдающихся, не звезды первой величины академика Б.— слишком далеко,— но уж никак не мнение профанов. Другое дело, что мнение профанов иногда кое-что значит в практическом смысле, но для самооценки Н. как специалиста мнение это, как говорится, значения не играет.

Научный сотрудник Н. пришел на дружескую вечеринку, где, к его радости, не оказалось ни одного коллеги. Весь вечер сотрудник Н. острил и рассказывал анекдоты. Чье мнение о его интеллекте и обаянии было наиболее важно для сотрудника Н.? Мнение всех присутствующих. Но особенно и персонально — мнение некоей М. Профановой, о которой Н. весь вечер был наилучшего мнения.

Наша самооценка зависит, прежде всего, от оценок тех, в чьих глазах мы хотим играть некую роль,— от партнеров и зрителей нашего жизненного спектакля. С первого взгляда кажется, что перечень этих людей ограничивается кругом «своих» — тех, с кем мы общаемся повседневно, с кем так или иначе отождествляемся, с кем поддерживаем отношения: родные, друзья, сослуживцы, знакомые... Какое мне дело, что подумает обо мне случайный прохожий или бывший друг Нетаковский, до которого мне нет дела, потому что ему нет до меня никакого дела?

Все так и, однако, не совсем так. Восхищенный взгляд чужого, безразличного мужчины иной раз важнее для женщины, чем ласки любимого мужа. Если вас обругал незнакомец, сумасшедший, которого вы больше никогда не увидите, вы почему-то расстраиваетесь, в вас что-то неприятно смещается. Даже если вас просто облаяла чья-то собака...

Волею судьбы и профессии мне приходилось иметь дело и с публикой уголовного сорта, с теми, в чью психику прочно и необратимо впечатался закон звериного клана: «люди» — только они, «свои», все же прочие суть либо средства, либо препятствия к жизнедеятельности. И что же?.. Даже среди этих потерянных душ, отпетых, я не встретил ни одного, вполне безразличного к мнению об их персоне представителей «нелюдей», к коим и сам был относим. Удивительно при этом: насколько все они нечувствительны к отрицательным оценкам со стороны «фраеров» (наоборот, гордятся, вменяют себе в достоинство),— настолько же чувствительны к положительным, к похвале самой незначительной. Этот факт отметил еще Макаренко и на него опирался; знал об этом и великий человеколюбец доктор Гааз, российский тюремный врач, чей призыв СПЕШИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО начертан на его забытой могиле.

...Да, для самооценки важны оценки себе подобных — тех, с кем ты себя в данный момент отождествляешь, «своей компании». Но еще важнее оценки тех, с кем ты *ищешь* подобия, с кем *хочешь* отождествляться. Самое сложное и самое важное: этот поиск тождества происходит в человеке, как правило, бессознательно и может являть вид самых разных чувств: необъяснимой антипатии, зависти, ревности, отрицания существования самого предмета своих устремлений... Человек «не верит в гипноз», большой скептик; через некоторое время выясняется, что он сам считает себя в некотором смысле гипнотизером. Не верит в медицину, но почему-то раздает направо и налево врачебные советы. Не признает никаких авторитетов, но так любит сидеть в президиуме профсоюзного собрания... Самооценка есть оценка себя глазами значимого Другого; но все-то дело в том, что Другого незначимого не бывает...

На этом сегодня прервусь, час поздний, и самооценка моя, в связи с падением тонуса, быстро идет ко дну. Между прочим, тоже немаловажный фактор... Продолжу, как только выдастся время.

Д. Кст.

P. S. Пока не забылось. *«Скажи мне, кто твой друг, и я тебе скажу, кто ты»* — смысл этого старинного утверждения, казалось бы, вполне ясен и неоспорим. Но столь же справедливо: «Скажи мне, каков твой враг, и я тебе скажу, каков ты». Все отрицаемое, все непризнаваемое в

себе — и «сверху», и «снизу» — приписывается Другому. Если Вы хотите узнать Точную Нижнюю Границу человека, послушайте, что он говорит о своем злейшем враге. «От такого слышу», будьте уверены. Но! — не по всему объему! — только по нижней плоскости. Точная Верхняя Граница совпадает с описанием друга.

Письмо 10.

Организм в организме.

Отметочная психология, или игры, проигранные заранее

Дорогой К.!

Когда я впервые заметил, что человек, которого только что похвалили, делается на некоторое время нечувствительным к неодобрению — будто слегка пьянеет и хоть на минуту становится всепрощающим веселым ребенком, готовым дарить свои игрушки направо и налево; когда я убедился, что есть люди Рая, всегда такие и безо всяких похвал, будто некий пьяненький гномик в мозгу беспрерывно повторяет: «Ты самый хороший и все самые хорошие»; когда я ближе узнал их антиподов — людей Ада, живущих в состоянии недовольства собой и окружающими почти беспрерывно, почти всегда чувствующих себя униженными и оттого иногда, ради душевного равновесия, унижающих всех подряд,— тогда я понял, что у всякого человека есть свой внутренний, личный, ему одному присущий

режим самооценки — ее ритм, ее образ жизни во времени и пространстве. Это какой-то организм в организме. Как бы ни шли мои дела, какая бы ни была погода, почта и прочее, я всегда кажусь себе глубоким ничтожеством по утрам, в некие обязательные минуты, то ближе к просыпанию, то подальше, к полудню. Обязательные, неизбежные — минут пятнадцать, минут сорок пять... Покуда я не осознал, в чем тут дело, эти грустные минуты играли в моей жизни довольно гнусную роль: ставили подножку всем последующим и предыдущим, портили целые дни, месяцы... Когда же я, наконец, с изрядным запозданием разобрался, что это всего-навсего законное время ежесуточного сна моих райских центров, которым тоже полагается отпуск (а во время ночного сна они

продолжают работать, обеспечивая его приятными сновидениями), всего лишь отмашка эмоционального маятника (по вечерам я иногда чувствую себя богом, тоже слегка заблуждаясь),— все встало, более или менее, на свои места. В эти минуты я просто себе не верю. Стараюсь ничего от себя не требовать, ничего не требовать от других. Включаю радио, читаю газету. Пускай себе поспят. Или какая-нибудь физическая работа, прогулка или гимнастика (очень хороша йоговская поза льва), или контрастный душ, или расслабление. Если это невозможно (работа, общение), спускаю все на тормозах, действую безучастно, отстраненно, автоматически. Хорошо также, если позволяет обстановка, физически побить самого себя — усиленный самомассаж. Вот и все. (У Вас в течение суток, сдается мне, тоже возникают такие опасные минуты — предлагаю воспользоваться опытом, с поправкой на индивидуальность).

В чем же тут дело? Засыпание Рая дает адское состояние, враг не дремлет, понятно. Нам с Вами еще повезло: есть страдальцы, у которых Рай засыпает на долгие месяцы, а то и на годы — это уже болезни, депрессии, которые, в самых тяжких случаях, приходится лечить в клинике. Но почему же эта биоспячка так искажает самооценку, так влияет на отношение и к себе, и к другим? Почему у глубоко депрессивных больных падение самооценки иногда доходит до бреда, будто они виноваты во всех грехах мира?

Наверное, потому, что самооценка, при всех ее внешних зависимостях, есть такая же внутренняя функция организма, как пищеварение, кроветворение, выделение,— функция, столь же «верхняя», сколь и «нижняя». Наверное, потому, что это и есть человеческий Ад и Рай.

Разная самооценка у сытого и голодного, у пьющего и непьющего, у выспавшегося и невыспавшегося. Но «режим самооценки» биологическими колебаниями не исчерпывается.

Отметочная психология. Сумма очков. Человек делает дело. Человек ремонтирует машины, добывает уголь и нефть, сеет и жнет, повышает производительность труда. Но одновременно со всем этим человек строит свою самооценку, добывает свою самооценку, ремонтирует самооценку, повышает, сеет и пожинает...

Человек получает отметки в школе и в институте. Но разве только в школе и в институте? На работе и дома.

На улице и на спортивной площадке. В доме отдыха и на пляже... Один из немногих общедоступных способов отдохнуть от отметок — окунуться в зрелище, пойти в кино, в театр, на стадион, посидеть у телевизора — тут ты сам выставляешь отметки, тут ты, кажется, защищен, никто твою самооценку не трогает. (А если ее и попытается укусить какой-нибудь автор или режиссер, ты всегда можешь счесть, что это к тебе не относится). Но вот зрелище окончено. Начинается обмен впечатлениями, обсуждение, споры... И вот зрители уже вовсю лепят отметки друг другу, опять баталия самооценок. Спорт, спорт, спорт, сорт, сорт, сорт!.. Отметка-матушка раньше нас родилась и умрет попозже: она и костюм твой, и талия, и трудовая книжка, марки и секс, зарплата и мнения — поди отвяжись! Кто изобрел такое мироустройство, чтобы целые поколения мыслили и чувствовали по пятибалльной системе?

Друг моего детства, добродушнейший толстяк Мишка, мужественно признавал свою двойку по части стройности, он соглашался, даже не без гордости, что он толще всех в мире, кроме... О! Вот это к р о м е и было его пунктиком. Упаси бог сказать ему, что он толще Суходрольского,— тут можно было в два счета схлопотать по уху: да, он, Мишка, самый толстый человек в мире, но Суходрольский толще его, двойка у Суходрольского! Главная Двойка обязательно должна быть у кого-то другого, а не у тебя, ибо, чувствуя себя круглым двоечником, не ощущаешь права на жизнь. Как минимум не хуже такого-то, как максимум лучше всех! И если официальные, признанные предметы, такие, как география или высота бюста, не сулят нам надежд, мы придумываем свои, доморощенные, мы играем в пинг-понг, в хобби и в сплетни, мы не успокаиваемся, пока не находим способа набрать общий проходной балл, именуемый положительной самооценкой. Неисчислимы способы добора очков, недостающих для пропуска в Рай. Каждый ищет, но не каждый находит свою отметочную игру — то благое пространство, где можно получать пятерки, не ощущая, что их ставят тебе понарошку, и где можно, в крайнем случае, выставлять их себе самому.

А ведь и в самом деле — кто позаботится о твоей самооценке, кроме тебя самого? Кто знает, кто догадывается, как ей там, бедной, живется-можется? Кому до нее дело? То один, то другой норовит вкатить тебе

двойку, чтобы поставить себе пятерку, вот и ты делаешь то же самое... Самоутверждение отрицанием, самопризнание через непризнание — в эту скучнейшую из азартных игр играет немалое число жителей нашей планеты. Самые азартные игроки (и самые скучные люди) те, чья самооценка не находит себе поддержки в любовно-творческом отношении к миру. Внешне они всегда имеют вид «знающих себе цену». Люди с ущербной, всегда голодной самооценкой, узники Ада, вечно жаждущие и не могущие удовлетворить жажду, подобно больным бешенством, у которых один лишь вид воды вызывает спазм пересохшей глотки... Дело не только в том, что когда-то в детстве их переругали или перехвалили, переунизили или перевозвысили, не только в том, что Ад у них от природы силен, а Рай слабоват. Их трагедия во внутреннем одиночестве. В закрытости от Другого. В закрытости от Себя.

Присмотритесь к людям — и Вы увидите, что характер каждого может быть прочтен как образ жизни самооценки. Вы увидите великое множество тайных игр, стратегий и тактик; увидите тех, кто набирает очки, вширь, где попало, и «узких специалистов», ограничивающихся одной, но верной игрой, проигрыш в которой, однако, смерти подобен. Увидите, как голодные самооценки протягивают свои щупальца к стихам и автомобилям, к теориям и бутылкам...

Вот малыш, еще не помышляющий ни о своей «цене», ни о чьей бы то ни было: шквалы и вихри отметочной психологии уже носятся над ним, но еще не захватили, не обкатали душу. Вот юноша, чья самооценка сам трепет, сама неустойчивость. Так боится всех и всяческих унижений, так жадно ищет самоутверждения, так легко задеть, подцепить... Душа уже прошита отметками, но нитки еще слабы, лоскуты расползаются... А вот и взрослый, знающий что почем: его на «слабо» уже не возьмешь, он уже понял, что по части самооценки наиболее прогрессивен принцип самообслуживания. Есть еще уязвимые места, есть прорехи — так закроем же их поскорее бронированными заплатами. Вот пожилой дока, весь в глухом панцире: к нему уже не пробьешься...

Вот, наконец, и старик — ему, казалось бы, уже не до отметок, что есть то и есть, скоро и того не будет... Почему, однако, он так расцветает от малейшего при-

знания его заслуг, почему так жаден к похвале, так чувствителен к лести? И почему так страшна, так убийственно страшна запоздалая критика?

Да именно потому, что она запоздалая. Опоздавший врач помогает смерти.

Прерываюсь, дорогой К. В следующем письме надеюсь как-то закруглить разговор, но не тему. Сегодняшнее резюме: неустойчивая самооценка — вещь субъективно неприятная, но объективно полезная. Не будь ее, мы бы недосчитались в своих рядах лучших представителей мыслящего человечества. Если бы жена Сократа, как о том свидетельствуют биографы, не ругала его регулярно (по некоторым источникам, даже била, производя тем самым массаж самооценки),— кто знает, быть может, и не родился бы на свет непревзойденный до сих пор метод спора, в котором противника побивают согласием. Как поживает Зебра? Передайте ей от меня привет и наилучшие пожелания.

Ваш *Д. Кст.*

Письмо 11.
Самооценка — итог

Дорогой К.!

Из старинных многонарушаемых общечеловеческих заповедей типа «не укради», «не убий», «не пожелай жены ближнего» есть одна, как мне кажется, самая невыполнимая:

НЕ СУДИТЕ, ДА НЕ СУДИМЫ БУДЕТЕ.

Как врач и как человек, я часто и подолгу размышлял над ее смыслом. Что это такое? Призыв к смирению, всепрощению? — Никого не осуждай, всех люби и да простит тебя господь? Или практический совет — помалкивай, не высказывай своего суждения, чтобы оно не обернулось против тебя? Напоминание смертному, что он грешен и должен каяться сам, а не разоблачать других? Или просто запрет иметь свое суждение, запрет думать?..

Как бы то ни было, эту рекомендацию человечество с давних пор и поныне самым явным образом пропускает мимо ушей. Все судят и все судимы. От этого никуда не денешься, на этом зиждется масса человеческих

отношений. И вот сейчас, завершая разговор о самооценке, я хотел бы очертить сферу, где, как мне кажется, упомянутая рекомендация заслуживает некоторого внимания.

Вольные поля. Я шатен. У меня серые глаза, родинка на левой щеке, шрам на правом мизинце. Хорошо это или плохо? Я русский с примесью французской и татарской кровей, у меня три вставных зуба, 42-й размер ботинок — а это как Вам понравится? Люблю кошек и собак, не люблю холодного ветра, не умею играть в преферанс — а это хорошо или плохо?

Да никак. Все это, конечно, может кому-то понравиться или не понравиться, но такому человеку я ничем помочь не могу. Просто это есть, как есть осина, бабочка, звезда альфа Центавра. По счастью, не все в мире хорошо и не все плохо, не все черное и не все белое. И далеко не все в нас, слава богу, имеет отношение к оценкам и самооценкам — есть и свободные поля, где мы просто живем, не получая отметок и не заботясь о них, где просто есть то, что есть.

Признаться Вам, я люблю эти места — чудом уцелевшие заповедники Страны Детства, и приглашаю Вас наведываться в них почаще. Я не хотел бы, чтобы Вы поняли мое приглашение как призыв отказаться от всех оценок и самооценок. Для нормального человека это и невозможно, при всем желании. Но человеку гармоническому необходимо уметь смотреть на одно и то же с разных сторон, уметь мыслить и чувствовать многомерно. Оценочный подход приложим ко всему, и цена всему назначается человеком, но человек пока еще не продавец Вселенной. Ко всему приложим и подход внеоценочный — созерцательный и исследовательский, вмещающий в себя все краски и связи, все миры мира. Такой подход делает человека свободным и позволяет вести диалог на равных...

Проще говоря: суди, но не засуживай. Что-то просто принимай. Иногда просто смотри. Просто думай... К сожалению, есть люди, которые этого не понимают. Экстремисты суждения, они видят мир исключительно черно-белым. Ни о чем не могут думать иначе, как в категориях «хорошо-плохо», «полезно-вредно», выставляют отметки звездам, слонам, деревьям, младенцам. Их взыскующий взгляд оценивает ваши сны и мечты, равно как джинсы и волосы, они душат своими отметками

ваше дыхание. Это тяжкая преграда к общению и прискорбный признак духовной бедности...

Человек равен Бесконечности. Самая страшная ошибка отметочной психологии — приравнивание человека к его принадлежностям, к разного рода статьям, к функциям и ролям. В циничном пределе — отоваривание, превращение в вещь. Психология мещанина — вещизм грубый и откровенный. Но еще более страшная ошибка — с а м о-отождествление человека со всем этим барахлом. Проникновение вещизма в самооценку. Рыночное отношение к своему достоинству. Я уже писал Вам, что происходит, когда человек имеет глупость отождествлять себя со своей талией, носом или дипломом — этот список можно продолжить неограниченно. Вещизм может прикинуться самой что ни на есть высокой духовностью.

Ко мне приходит множество людей, страдающих от тех или иных форм «унижения». И каждому, в доступной для него форме, приходится объяснять одно: унизить тебя может только один человек на свете. И этот человек — ты сам. Ты унижаешься, потому что забыл о своей Высшей Ценности. Ты сам себя отоварил. Ты забыл, что ты Человек. Унижающий Другого признает тем самым и свою низость. Тот, кто чувствует себя униженным — отождествляется с унижающим.

Это простая и, казалось бы, самоочевидная аксиома. Признавать Высшую Ценность, Абсолют в каждом живом, в каждой жизни. В своей — в том числе. При таком подходе все отметочные игры, все без исключения, становятся тем, чем они и должны быть, — играми, в которые можно входить и выходить — легко и свободно, не теряя достоинства. Разумеется, все мы разные и разного стоим по разным шкалам и измерениям: у тебя баскетбольный рост, которого нет у меня, у меня музыкальные способности, которых нет у тебя. Я не смыслю в литературе, ты не смыслишь в футболе. Но к нашей Высшей Ценности, к человечности это никакого отношения не имеет. И комплекс неполноценности, и комплекс сверхполноценности — это, прежде всего, бесчеловечное отношение к самому себе.

Но все простое и ясное, как мы уже не раз с Вами замечали, необычайно трудно для усвоения именно по причине ясности и простоты.

Взрослые, как дети, заигрываются в свои игры. В отличие от детей ни окриками, ни уговорами остановить их невозможно. Желающему изменить ход событий приходится вступать в игру самому...

Замечание напоследок: неустойчивость самооценки, падение ее в Ад — необходимо и благотворно, когда Вы остаетесь наедине с собой и занимаетесь самоанализом; но во время общения — любого, если Вы хотите успеха, внутренняя самооценка должна быть устойчиво-положительной. Подчеркнул: «внутренняя», потому что внешние проявления самооценки — вопрос отдельный, вопрос тактики. Будучи учителем и ведя урок, вы должны и чувствовать себя уверенно, и держаться уверенно; в общении с друзьями, с родителями или с людьми, намного старшими Вас по возрасту, самоуверенная манера вряд ли принесет пользу. Тем не менее внутренняя уверенность должна быть при Вас. Заметьте: *по-настоящему уверенные в себе люди, прошедшие огонь и воду, чрезвычайно редко держатся самоуверенно.* Это не скромность, им это просто не нужно. И Вы можете достичь того же, и не прибегая к огню и воде. *Помня о Высшей Ценности, живущей и в Вас, и в другом. Зная, что забота о самооценке Другого — лучший способ заботы о своей собственной.*

Ваш *Д. Кст.*

Письмо 12. О многих формах диабета души и об одном способе выхода из одиночества

Дорогой К.!

Теперь я уже не призываю Вас к спокойствию. Признаюсь Вам, я ждал этого кризиса. Знал, что никакие схемы и психологическая технология не помогут Вам, покуда не изменится самое главное — Ваша жизненная позиция. Слишком многое тут пока еще сбивает Вас с толку. Я не думаю, что наши усилия безрезультатны, но сейчас Вам, как никогда, важно перестроить само понятие о «результате», от этого зависит все Ваше будущее. Начнем же по второму кругу...

Есть одно русское слово с весьма международным

значением — слово, к сожалению, слегка подзабытое в своем первоначальном звучании и оттого охотнее употребляемое в иронически-пренебрежительном смысле. Частная благотворительность, общественная благотворительность... Два корня: *«творить»* и *«благо»*. Можно и так: филантропия — человеколюбие, род деятельности. Что это за деятельность, вряд ли требуется объяснять. Я хочу лишь напомнить, что этот род деятельности доступен абсолютно каждому, начиная с малого ребенка и не кончая никем.

У дела есть две стороны: материальная и идеальная, сиречь душевная. Можно безвозмездно дать человеку недостающий пятак на дорогу и совершить тем самым акт материальной благотворительности; но можно сделать это по-разному: унизив, плюнув в душу или возвысив (или по крайней мере не дав унизиться); расстроив или подняв настроение, огорчив или рассмешив. У вас нет пятака, который требуется человеку, но вы можете сказать ему об этом по-разному (см. выше). Спросите десяток людей, какую благотворительность они оценивают выше в отношении к себе: ручаюсь, девять из десяти, если не каждый, скажет: вторую. И это не будет ложью.

Другой вопрос: какую благотворительность человек более расположен проявлять по отношению к другим. Здесь обнаруживается, что большинство людей более щедры на слова, нежели на пятаки; но просто слова — одно, а слова от души — другое. Имея достаточно развитый слух на искренность, я никогда еще не замечал, чтобы человек, способный на душевную благотворительность, не оказал при возможности и материальную. Душевная благотворительность м о ж е т иметь вид материальной, а может и не иметь. Материальная же, сама по себе, без душевной — просто теряет свое значение, просто ничто, если не хуже.

Теперь могу объяснить Вам, почему я живу на свете. Есть, живут в мире люди, которые, даже и сами того не зная, занимаются вот этой душевной благотворительностью: люди самых разнообразных возрастов, профессий, положений, наций, уровней интеллекта и прочая. Таксисты и продавцы, милиционеры и официанты, рабочие и академики, врачи и уборщицы. Нет, не гении коммуникабельности. Просто хорошие люди. Количественно их много, качественно — недостаточно; но огромная на-

дежда заключена в самом факте их существования в этом мире.

Есть и другие, занимающиеся чем-то противоположным, чему и слова не подберешь. (Подобрать можно, но ясно и так). Таких количественно немного, но качественно предостаточно. Крайне важно понять, что люди эти, прежде всего, несчастны. Главное — что это как раз те, кто н у ж д а е т с я в душевной благотворительности больше других — нуждается бессознательной нуждой умирающих, уже не ведающих о своем голоде. С немалым числом таких я имею дело как с пациентами и могу со всей ответственностью врача сказать, что у всех у них имеется диабет. При диабете, как известно, нарушается усвоение сахара тканями, сахара в крови много, а организм голодает. Так вот, у них самый настоящий диабет, но не физический, а душевный — диабетные души, отличающиеся такой низкой усвояемостью любви, что все время необходимы спасительные инъекции. Среди них попадаются холодные, черствые чудовища, вообще не понимающие, что такое любовь, и, по всей видимости, абсолютно в ней не нуждающиеся. Глубочайшая спячка, «отключка», как выражаются в соответствующих кругах.

Определим теперь, что же это за нужда такая — в душевной благотворительности. Очень простая, такая же, как нужда растения в солнечном свете. Обыкновенная потребность в добром слове. В ласковом взгляде или хотя бы в ласковой мысли. Обыкновенная потребность в любви. Ненасытимая потребность, вполне сравнимая с потребностью в пище («желудок старого добра не помнит») или наркоманией.

Из такого определения следует, что в душевной благотворительности нуждается абсолютно каждый. Без исключения. Ведь эту потребность и нельзя удовлетворить иначе, как в виде благотворительности. У человека нет и не может быть о б я з а н н о с т и любить кого бы то ни было: «обязанность любить», «долг любить» — такой же абсурд, как холодное тепло или мокрая сухость. К сожалению, это не совсем понимали даже такие крупные люди, как Лев Толстой *.

Нельзя ни самому любить по долгу, ни обязать кого-

* И здесь я не уверен, что коллега правильно понимает Толстого.— *В. Л.*

либо любить нас. Нельзя и освободиться от потребности в любви. Каждый нуждается в душевной благотворительности, но не каждый способен ее оказать. Не каждый понимает нужду Другого, не каждый, как я уже сказал, понимает и свою-то нужду. По всей видимости, спрос на это благо неизмеримо превышает предложение, и решения сей проблемы нет и не может быть.

Но решение есть. По счастью, человеку присуща еще и потребность любить. Потребность оказывать душевную благотворительность. Сила ее ничуть не меньше, чем у потребности получать любовь, предложение даже перекрывает спрос (зачем люди заводят кошек, собак, птичек?..). Проблема лишь в том, как встретиться одному с другим, как соединить эти две бродячие половинки человеческого существа.

...А Вы? Не убедились ли еще сами, что требование любви, да и не любви даже, а ее скромной подмены, именуемой «человеческим отношением»,— дело, подобное битью головой об стенку? Не пришло ли Вам в многострадальную голову, что в этой упорной осаде заключена роковая ошибка — и ошибка именно Ваша?

Задавали ли Вы себе вопрос — чего больше в Вашем душевном одиночестве: неудовлетворенной потребности быть любимым или потребности любить? Одиночество всегда состоит из этих двух тоскующих половинок...

Каким бы ни был Ваш ответ, решительно советую: если хотите выйти из тюрьмы одиночества, начинайте со второго. Оказывайте душевную благотворительность, делайте это смело и безоглядно. ЗАБЫВ, сколь возможно, о собственной потребности быть любимым, ПРИНЯВ ее за несуществующую, за нулевую.

Да, это очевидный самообман, но плодотворнейший из самообманов. Путь, проверенный величайшими и счастливейшими.

Начать лучше всего с посильного расширения круга своих симпатий. Это просто; помимо привязывающих привязанностей и облюбованных любовей у нас всегда вспыхивают и непредсказуемые огоньки дополнительных, необъяснимых симпатий — сполохи, искорки по задворкам души... Из искры, как хорошо известно, возгорается пламя.

Будьте внимательны к своим симпатиям, они этого заслуживают.

А если Вы не игнорируете ролевой АТ, предлагаю Вам провести небольшой жизненный эксперимент. Попробуйте на один день или хотя бы на час добровольно войти в роль Альтруиста. Поживите чуть-чуть в роли Доброго Ангела. Но поживите всерьез, и подчеркиваю — добровольно. Исключительно ради себя: этот день или час посвятите не себе, а кому-то другому, или какому-то делу, не имеющему отношения к Вашим личным интересам. Не ждите ни благодарности, ни похвал, ни каких-либо знаков внимания — более того, действуйте инкогнито, чтобы никто о Вашем эксперименте не догадался. Сравните пережитое состояние с Вашим обычным...

Не хочу ничего заранее предугадывать. Но знаю и по себе, и по опыту множества других людей: субъективно — результаты чудесные. Удивительная свобода. Удивительная уверенность.

Вот далеко не полный перечень неприятностей, которые могут быть вылечены или значительно облегчены одним лишь принятием этой роли:

> застенчивость, неуверенность в себе и всевозможные комплексы неполноценности; страхи, тревоги и навязчивые мысли; ипохондрические состояния с неприятными ощущениями и болями; бессонница; импотенция и половая холодность; раздражительность, гневливость, конфликтность; депрессивные состояния, связанные с одиночеством, утратой любви и смысла жизни...

Имейте в виду, что возможность принять эту роль есть всегда, покуда Вы в сознании, и результат не замедлит — результат именно для Вас. Не утверждаю, что это легкая роль: действовать для себя, но без «личной заинтересованности» кажется поначалу неестественным, а непременные условия — отказ от ожидания благодарности и необходимость инкогнито — делает роль особенно трудной, хотя в то же время и захватывающе интересной. В дополнение к роли требуется ум, который сам по себе ролью не обеспечивается. Ведь помимо субъективных результатов нужно иметь в виду и объективные, т. е. результаты для другой стороны, а это требует дальновидных расчетов и гибкой тактики. На роль Доброго Ангела рьяно приглашает Вас немалое число эгоистов. Принимая это приглашение ЯВНЫМ (для них) образом,

ничего, кроме дальнейшего развития их эгоизма; Вы не добьетесь — именно о таких случаях сказано, что «ни одно доброе дело не остается безнаказанным».

«Но как же тогда действовать? — спрашиваете Вы.— Ведь вы утверждаете, что роль Альтруиста нужна мне самому?..»

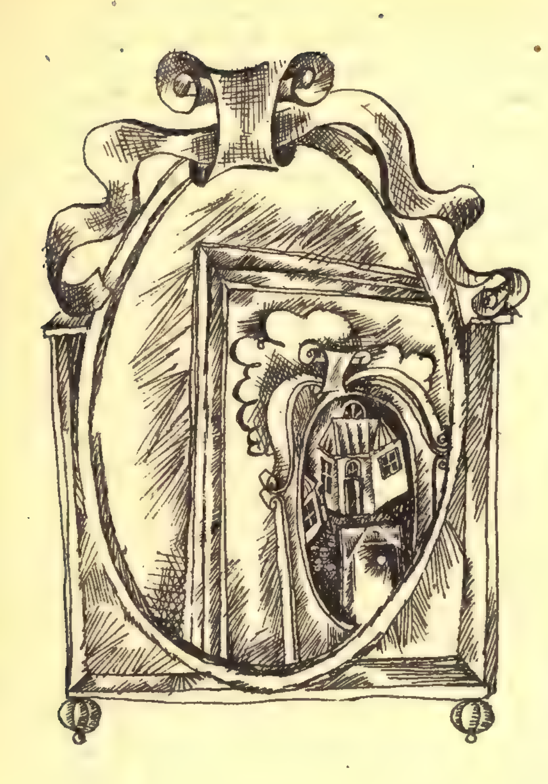
Совершенно верно. Но я говорю именно о внутренней роли. А внешние ее проявления — дело особое. Роль Альтруиста иногда требует и принятия внешней роли Злостного Эгоиста — ведь именно таковым Вы и кажетесь вымогателю, когда не поддаетесь его напору, и своему ребенку, когда отказываетесь выполнять его прихоть. Для кого-то проявление Вашего альтруизма — унижение, ножом по сердцу: «Не обливайте меня помоями вашей гуманности»,— никогда не забуду эту фразу одного своего пациента. В отношениях дружеских и любовных на какие-то мгновения нужно уметь принимать внешнюю роль Эгоиста Наивного, Эгоиста Обаятельного, когда, например, Вам вручают подарки. Ведь ясно, что если кто-то Вас любит, то он хочет сам принять роль Альтруиста, хочет чувствовать себя нужным Вам, подарить Вам себя... Да, иной раз тяжкий труд позволить себя облагодетельствовать, порой и невыносимый... А подарить Вам роль Настоящего Альтруиста не может никто и может каждый, если только Вы сами ее возьмете. Более всех других эта роль творческая, требующая истинной жизненной виртуозности. А если очень крепко подумать, то это роль и самая страшная, ибо принимающий ее берет на себя тем самым и ответственность решать, что такое Добро. Мыслить — решать — и действовать...

Ваш *Д. Кст.*



III

ЗЕРКАЛА В ЗАЗЕРКАЛЬЕ



Искусство аванса, или 2 : 1 в пользу Пряника. Угольки в очагах любви. Гарнитур для выяснения отношений. Правда — ложь, но в ней намек

Умных людей больше, чем они того заслуживают.

Старинная спорная мысль

— Вам какую характеристику, Белую или Черную?

— Ну такую... Пожалуйста, перевоплотитесь в Читателя.

— Ну что вам сказать... Автор пишет кое-где свежо, но длинновато, разбросанно. Кое-где скучно, азбучно, кое-где заумно, кое-где неуместный юмор. Многовато теории. Маловато практики. И вообще не по делу. И вообще все не то...

— Постойте, постойте! Я был вынужден опустить сугубо индивидуальные рекомендации... Вы же пишете людям поодиночке, каждому свое, а я стараюсь выявить общезначимое... И вообще все это ваше, а не мое!

— Не понимаю, к кому вы обращаетесь. Я ваш Читатель, и мне надо знать, что сказать своей жене, а не общезначимой. А чье все это, мне как-то все равно.

Этот разговор произошел у нас с Д. С. после того, как я показал ему предыдущую главу в обработанном виде. Не могу сказать, что разговор подействовал на меня ободряюще, но мысль о том, что обращаться надо не к общезначимой жене, показалась заслуживающей внимания.

Скоро уже два года, Читатель, как я занимаюсь изучением превосходной и остроумной книги «Вежливость на каждый день» польского автора Яна Камычека. Немножко застрял на проблеме, в какой последовательности надлежит применять вилку, нож и салфетку, уничтожая заливное ассорти под грибным соусом с зеленым горошком и не нарушая хорошего тона. На странице 50 заинтересовало еще кое-что:

Заверяю мужей, что в каждом споре жену убедит заявление: «Ты мое самое дорогое сокровище» (разрядка моя.— *В. Л.*). *Невозможно объяснить, почему мужчины так редко обращаются к этому прекрасному аргументу».*

Первые проблески постижения причин этого удивительного феномена появились у меня на одной из ГИПовских игр. После семиминутной разминки, во время которой была разыграна ситуация «Первобытное стадо без вожака», перешли к очередному занятию Университета Любви. От обилия впечатлений слегка вспухла голова (к тому же из соображений инкогнито я сидел в балахоне, и было трудновато дышать). А когда начался урок Школы Жен (мужчины сидели в сторонке, внимательно слушая) и Мудрая Подруга прочла краткую лекцию о том,

Что такое мужчина,—

мне стало, не скрою, и вовсе не по себе.

Вот эта лекция, прямо с магнитофонной записи, слегка мною отредактированная и сокращенная.

Вспомним старую как мир истину: Мужчина управляет Вселенной, а Женщина управляет Мужчиной. Так было и пребудет вовеки: всегда и повсюду сложное управляет простым, тонкое грубым, совершенное — несовершенным.

Давайте же узнаем, что такое Мужчина, вспомним, если забыли, некоторые азы. Биология говорит нам, что это, прежде всего, существо, не способное рожать детей. Существо, обделенное целым куском хромосомы, в великом деле продолжения рода — только обслуживающий персонал. На Земле есть виды, обходящиеся без самцов: но обратного нет и не может быть. Без мужчин, увы, пока обойтись нельзя, с этим приходится смириться. Но будущее за нами...

(При этих словах мне стало душно и захотелось выскочить из балахона.)

...Подруги! Сама Природа сделала Мужчину носителем комплекса неполноценности. У него отсутствует главное природное начало — таинственность. Ничто не исправит врожденный недостаток его психики — неспособность к спокойному самодостаточному ожиданию. Природа женственна, а Мужчина, как всякий, кому предназначено быть исполнителем, не успокаивается, пока не находит способа вообразить себя всемогущим творцом. Сколько глупых легенд сочинил он, чтобы уговорить себя в этом: он-де и бог, и первый человек, и патриарх, и мы происходим из ребра его. А все потому, что не он рожает детей. Мы-то с вами знаем, подруги, что Мужчина — это просто наш упрямый и слегка дефективный ребенок, которому в глубине души хочется быть послушным. Соответственно своим исполнительским функциям, он логичное, а потому элементарно управляемое существо: наши древние сестры постигли это задолго до Клеопатры, но сегодняшнее поколение сбито с толку эмансипацией.

(«Что да, то да!» — шепнул кто-то из мужчин.)

...Оглушенные грохотом его техники, мы упускаем из виду свою, незримую и надежную. Мы словно запамятовали, что существует великий Рычаг Управления Мужчиной — его Самооценка; что ни наша внешность, ни возраст, ни интеллект, ни даже так называемая сексабильность при всем их кажущемся значении сами по себе не играют никакой роли. Пока легкая, но твердая

рука пребывает на Рычаге, женщина может быть спокойна, как богиня...

Нужно ли напоминать вам, подруги, простейшие сведения из учебника физики? Всякий рычаг имеет два плеча. Нажимая на одно из них (нужно только знать, на какое именно), можно поднять вес, сколь угодно превышающий наши физические возможности. У Рычага Самооценки тоже два плеча, и только два: Пряник и Кнут — одобрение и неодобрение, поощрение и наказание. Больше ничего — дайте мне точку опоры, и я переверну мужской пол. И точка опоры есть!

Никогда не забывайте, подруги, что стремление к вере в свою значительность исчерпывает содержание мужской психики: это его музыка, это его религия — значительность, набирающая очки по разным видам мужского многоборья. Его мускулы, его кошелек, его известность, положение, перспективы, его творчество, его хобби — все то, что он называет самовыражением, уверенностью, верой в себя и прочее, — все это законная наша добыча. Как бы щедро ни подкреплялась его уверенность всевозможными успехами, она всегда неустойчива, требует все нового и нового питания, постоянного подкрепления. Ибо мужская уверенность — всего лишь фантазия! Всего лишь — запомните, это важно! — всего лишь *некое представление о собственном образе в глазах Идеальной Избранницы*. (Возможная множественность не в счет, собирательно всегда одна — некая нереальная, мифическая Она.) Он жаждет, он добивается, чтобы мы эту фантазию разделяли — почему же не пойти ему навстречу? И что еще остается? Он сам просит, он требует, чтобы им управляли!

Помните, подруги! Всякое поползновение Мужчины освободиться от женской власти — знак, что Рычаг Самооценки не отрегулирован. И значит, ищется другая рука, более чуткая. Заметьте: даже самая необразованная представительница нашего пола начинает свои атаки на мужскую психику с попытки ухватиться за самооценку. Всякая начинает сразу с двух сторон, нажимает сразу на два плеча: и хвалит, и ругает, причем и то и другое — *незаслуженно*! И правильно, умницы! Хватайте его за самооценку! Это наш инстинктивный природный прием. Но одного инстинкта мало! Нужно терпеливо учиться, овладевать техникой...

В наше время, особенно в периоде брачных уз, техника мужеуправления опасно хромает: всеобщая ошибка — нажатие преимущественно на отрицательное плечо, злоупотребление Кнутом в ущерб Прянику. В результате — пренебрежение семейными обязанностями, пьянство, измены и множество других неприятностей... Я не говорю вам: «Берегите мужчин» — нет, сестры, я призываю вас: будьте грамотными. Пусть он бережется от себя самого — помогайте ему только в этом! Мы давно знаем, что, несмотря на все громовые проявления, мужчина создание крайне хрупкое, пол, слабый воистину. Как мало он вынослив к боли! Как любит жалеть себя!

Почему же мы об этом забываем? Почему вместо его самооценки, уподобляясь ему, заботимся о своей? Куда годится диспетчер, который пудрится и красит губы вместо того, чтобы следить за приборами? Что это за врач, рука которого не на пульсе пациента, а на своем собственном?

Какая ошибка — стремясь к внешней независимости, утрачивать внутреннюю! До чего же жаль мне тех дурочек, которые, забыв о своем великом предназначении, состязаются с Мужчиной в так называемом уме, во всевозможных талантах, этих жалких павлиньих перышках, не хотят уступать им в шахматах, а некоторые — о позор! — докатились до бокса.

(«О темпора, о морес!» — послышался чей-то сдавленный бас.)

...Подруги, матери, сестры!

Храните свое достоинство — достоинство тайное, не нуждающееся в рекламе! Не забывайте, что Мужчина ущербен — но никогда не напоминайте ему об этом. Пусть он играет в свои игры — подсовывайте ему игрушки. Пусть распускает перышки — подставляйте только зеркальца, и все перышки наши. Помните ежечасно, что наша самооценка неуязвима. Мы вне всяких оценок, мы — начало и конец, жизнь и смерть, мы — его Судьба. Он же уязвим сверху донизу. Его душа — сплошная ахиллесова пята, растеньице, нуждающееся в беспрерывном поливе — в постоянно растущем, никогда не исчерпываемом, всегда еще чего-то ожидающем и подразумевающем восхищении...

(На этом месте, к сожалению, оказался дефект плен-

ки, записи не получилось, и я вынужден пропустить изрядный кусок.)

...Помните, подруги: даже прирожденный подкаблучник, привыкший к режиму Кнута, при случае может взбрыкнуть и сломать свой Рычаг. Если уж вы решили, что данный Мужчина — ваш, то не нужно бояться передозировать Пряник: потребность одобрения — наркотическая потребность, она растет по мере удовлетворения, она никогда не удовлетворяется, знайте это. Щадите же его ревность, будьте предельно осторожны с разного рода примерами. Даже косвенный намек на то, что кто-то из представителей его пола что-то может — защитить ли диссертацию, вымыть ли посуду,— вызывает, по меньшей мере, реакцию напряжения. Игра на мужской ревности — тончайшая гомеопатия, требующая высокой квалификации: оружие это надо иметь наготове, но использовать лишь при крайней необходимости. А в повседневности следует беспрерывно, горячо, убедительно доказывать Мужчине, что только он, единственный и неповторимый, несравненный и беспрецедентный, может все, что захочет, может невероятное, может, еще раз может и бесконечно может, ибо есть царь и бог. И он щедро отплатит вам, если не достижениями, то привязанностью. Он сам, уверяю вас, сестры, сам захочет всего, чего вы хотите, и сверх того!..

(«Так разве ж мы и так не хотим?» — слабо взвизгнул некий мужчина.)

...Никогда! — ни малейшего раздражения, ни нотки агрессивного недовольства! — оставьте это ему; у нас, женщин, раздражительность есть признак недостатка женственности, у него — проявление недостатка духовности. Упаси боже применять сарказмы, иронический тон! Всякая критика допустима лишь в контексте неустанно растущего одобрения: признавайте его заслуги заранее, давайте ему авансы на мелкие расходы самолюбия, похваливайте за то, чего он не сделал (но, разумеется, сделает) — и все будет в порядке, он будет и рыцарем, и домработницей...

(Со стороны мужской половины послышалось легкое коллективное рычание.)

...Однако не поймите дело так, подруги, будто Мужчина должен привыкнуть к нашим восторгам и принимать их как должное. Отнюдь! При хорошо отлаженном Рычаге одно лишь уменьшение дозы Пряника оказыва-

ется хорошим Кнутом, который иногда следует применять и профилактически. Мужчина должен знать, за что вы его перехваливаете, но не должен знать, за что недохваливаете. Не надо ставить двоек — достаточно просто не поставить отметку. Мимолетная сдержанность, мягкий холодок, выжидательная пауза — поверьте, сестры, в 99% этого достаточно, чтобы вызвать в душе Мужчины священную панику! Ему ставят ноль, ноль без палочки — что может быть страшнее? Знаки же крайнего неодобрения — упреки, слезы, истерики и так далее — должны применяться лишь в аварийных положениях и оформляться так, чтобы демонстрировать нашу знаменитую слабость, да, вплоть до унижения, которое всегда нас возвышает...

(Признаки протеста среди слушательниц).

...Учтите же, подруги, что, даже дойдя до полного понимания сути нашей над ним власти, Мужчина все равно не в силах освободиться; наоборот, понимая всю безнадежность этой затеи, он отдается нам с гордостью осознанной необходимости, и, очертя голову, бросается со своей творческой скалы в первозданное лоно матриархата, озабоченный лишь тем, чтобы прыжок вышел лихим. Будьте же артистическими царицами! Учитесь властвовать собой, чтобы владеть им в то самое время, когда он чувствует себя вашим властелином. Будьте гордыми и спокойными, сохраняйте уверенность в своем превосходстве и благородной миссии — мозгом и руками этого существа мы создали цивилизацию, увы, несущую на себе все отпечатки его несовершенств — сколько же еще предстоит»...

(Обрыв пленки.)

Оставляю этот возмутительный текст без комментариев, дорогой Читатель. (Хорошо все-таки, что я сидел в балахоне). Добавлю лишь, что роль Мудрой Подруги играла некая маска, в платье до пят, довольно широкоплечая, говорившая сгущенным контральто. А после перерыва (оживленнейшее обсуждение, смех, споры) началось занятие Школы Рыцарей. Теперь в сторонке сидели женщины. Выступил некто, отрекомендовавшийся Совершенным Джентльменом. Этот человек был тоже в маске, его стройную фигуру скрывал плащ из простыни, а говорил он весьма уплотненным дискантом.

(Речь Совершенного Джентльмена
на занятии Школы Рыцарей)

«Джентльмены!

Всем известно, что Мужчина открывает, а Женщина заселяет, Мужчина строит — Женщина преображает, Мужчина изобретает — Женщина приспосабливает, — творческое содружество, спору нет. Но не все еще постигли, что в мире со времен творения происходит и война полов, странная схватка — не на смерть, а на жизнь! В этой тайной битве каждая сторона, стремясь к победе, хочет быть побежденной, и инициатор этой войны, агрессор — существо природно миролюбивое, кроткое...

Спокойствие, джентльмены. Взглянем в лицо Истины и оставим пыльные предрассудки, будто цель Женщины — найти мужа, опору, защитника, отца детей или жертвенного любовника, рыцаря или фантастического самца — все это, может быть, и так, но это совсем не предел, точнее — это не цель, а средство. Средство — для чего? — спросите вы. О, если бы знать, джентльмены, если бы знать. Женщина никогда не ответит на этот вопрос, ибо всегда знает, чего хочет, но никогда не знает, чего ей хочется. Когда она под властью Мужчины — она борется за свою свободу. Когда господствует, ей хочется подчиняться — ни с какой данностью она не смиряется, ее влечет только несуществующее. Наверное, ее единственное постоянное желание — быть всегда нам необходимой, но всегда по-иному, всегда в разных ролях! Если наша мужская, принципиальная неудовлетворяемость адресуется к строю вселенной, а в объятиях прекрасных мы находим покой и теряем себя, то неудовлетворяемость Женщины относится как раз к сфере взаимоотношений с мужчиной, вселенная же, судя по всему, ее вполне устраивает. Мы, мужчины, всюду немножко чужие, в нас есть что-то от бродячих собак, но внутри мы как раз существа домашние. У Женщины же — кошачий дар превращать в жилье любую точку пространства. Женщина в мире уютна, но у нее нет дома в душе — там, в глубинной внутренней точке, она чужая самой себе, и ее тревога утоляется только поглощением наших душ. Любовный боец древнейшей закалки, она жаждет нашей неостановимости, бесконечного мужского продолжения, развития и новизны, на всех

уровнях. Без конца: борьба за власть над мужскою душой и за мужское сопротивление этой власти... Так, джентльмены, и крутится колесо Фортуны. И самое неинтересное для Женщины существо — мужчина сдавшийся, предсказуемый как механизм, прирученный, попавшийся в ею же расставленные силки: сие домашнее насекомое холится и лелеется, а при возможности украшается многоярусными рогами...

(Шум с признаками возмущения как на женской, так и на мужской половине.)

...«Ну а материнство? — возразите вы. — Разве это не конечная цель, разве не здесь замыкается круг женских желаний?..»

Джентльмены, не принимайте желаемое за действительное: это как раз начало! Новый фронт все той же войны, продолжение все той же междоусобицы господства и подчинения. Покориться, чтобы победить, победить, чтобы покориться — в этом и состоит, джентльмены, врожденная женская непостижимость, и нам остается лишь принять вызов...

(Неопределенный шум с обеих сторон.)

...Но в чем же, спросите вы, в чем конкретно должна заключаться наша стратегия и тактика в этом нескончаемом поединке? Ответ прост, джентльмены. Сражайтесь ее же оружием: позвольте Женщине побеждать, но никогда не давайте полной уверенности в победе. Признав Женщину непостижимой, отразите ее тайну в себе, станьте ее зеркалом. Пусть и она, твердо зная, что вы ей принадлежите — ей, только ей! — в то же время не знает, чего от вас ожидать, в чем ваша преданность выразится сегодня и в чем завтра. Да, она любима, всегда любима, но как и когда проявится эта любовь — пусть всегда остается загадкой. Пусть ее уверенность во власти над вами растет одновременно с уверенностью в вашей силе и самодостаточности, пусть она всегда чувствует, что и в самых страстных проявлениях служения и поклонения вы отдаете себя не ей, но чему-то высшему. Научитесь подчиняться ей радостно, гордо и властно, научитесь ею повелевать, так, чтобы и в самых твердых словах приказа слышалось благоговение. Самую пылкую нежность умейте выразить и в виде веселой злости, и небрежной уверенности, и терпкой шутки. О ритуальных знаках внимания, к которым женщина якобы так требовательна и чувствительна, обо всех этих

поздравлениях, подарках, цветочках я говорить не хочу: вы и сами понимаете, что все это несерьезно — лишь скидки на бедность духа. Так неверующих во времена оны гнали в храм и заставляли молиться. Так, пользуясь поводами, напоминают нам, беспросветно забывчивым, что знаком внимания должна быть каждая минута общения, подарком — вся жизнь, целиком...

(Волнение и на женской половине, и на мужской.)

...Помните, джентльмены, что Женщина по натуре искренна, несравненно искреннее, чем мы, в том смысле, что она может жить только в соответствии со своими чувствами. Но помните и то, что искренне выражать свои чувства Женщина, за редкими исключениями, не в состоянии, ибо весь аппарат выражения нацелен у нее на одно — воздействовать на нас, и этой всегдашней целью тяжело искажен. Да, уста женщины лгут, но ее поступки всегда правдивы; нам же гораздо легче говорить правду, чем поступать по правде. Положа руку на сердце, джентльмены, я бы предпочел искренность в делах, а не в словах. Повторяю, речь Женщины — не слова, но поступки; прекрасно это чувствуя, Женщина не придает никакого значения своим словам, но зато значение наших слов непомерно преувеличивает, как говорят, «любит ушами», и в этом ее всегдашняя роковая ошибка. Имея это в виду, при общении с Женщиной будьте в речах осторожны, а в поступках смелы.

Изучайте своих подруг, изучайте на всех уровнях, — как книгу между книг, не имея и в мыслях, что это изучение может когда-нибудь закончиться. И помните: на свете живет и здравствует великое множество перевоспитанных мужчин — мужей, любовников, поклонников, кавалеров; но со времен творения еще не было ни одной перевоспитанной женщины — помните, джентльмены, не было и не будет! Не надейтесь же на безнадежное...»

Это выступление показалось мне гораздо слабее предыдущего, неточным, не по делу, насчет перевоспитанных мужей просто неверным. После игры, когда все стали переодеваться и расходиться, выяснилось, что роль Мудрой Подруги играл мужчина (В. Л.), а Совершенного Джентльмена — женщина (Дана Р.). Это-то меня нисколько не удивило, это практикуется часто — Доктор то и дело повторяет, что для студентов Университета Любви крайне важен навык психологического

перевоплощения в другой пол. Поразило меня другое. Из временно арендованного клуба фабрики «Маяк», где происходило занятие, мы небольшими группками разбредались по домам, было уже довольно поздно; кому на автобус, кому на метро...

И что же? После столь блистательных перевоплощений, остроумных рекомендаций и проникновенных проповедей, словно спустившись с небес на землю, игравшие продолжали оставаться самими собой. Тот же В. Л., дымя на ходу сигареткой, темпераментно жаловался Антуану, что не может найти взаимопонимания уже с четвертой женой и скоро, очевидно, опять разойдется. Дана Р. утверждала истину, слишком хорошо известную, что все мужчины, кроме Единственного, интеллектуально недоразвитые самовлюбленные эгоисты... Ей-богу, мне показалось, что они снова играют, и притом неудачно!

— Все правильно, — сказал Д. С. вечером следующего дня, когда я, придя к нему домой, поделился впечатлениями.— Иначе и быть не может — отмашка. Стремительный возврат в узкую нишку Себя Самого, в спячку духа, в нетворческое состояние... Игровой эффект маятникообразен, как действие любого лекарства. Гармонизация происходит постепенно и малозаметно...

— Что вы в данном случае разумеете под «гармонизацией»?

— Расширение нишки. Из роли Мужчины была выдана, согласитесь, довольно любопытная информация относительно роли Женщины...

— Мне этого не показалось... Так почему же все-таки мы так редко обращаемся к прекрасному аргументу... Этому, как его...

— «Ты мое самое дорогое...»?

— Вот-вот.

— Все очень просто. Первый закон Зазеркалья: «В чужом глазу соломинку ты видишь, а у себя не видишь и бревна». Второй: «Всяк требует от ближнего того и сколько не дает ему чего»...

— Как-как? Что-то нескладно...

Разговор прервался телефонным звонком. Д. С. снял трубку. По его голосу я понял, что звонит пациент, по выражению лица — что разговор будет долгим, и (так между нами принято), не прощаясь, ушел.

Застенчивый, он не поднимал глаз, в которых мелькали молнии гениальности. Гений-одиночка, двоечник общения. Отслужил армию. Ушел с филфака, работает на случайных работах. Попросил Доктора прочесть его контрольную работу — название я не сумел упомнить, нечто историко-философски-психологически-лингвистически-эвристическое.

Доктор прочел, вник, и опять прочел, и опять вник, но на третьем витке извилины начали вылезать из ушей. Доктор сдался: «Не совсем понимаю», гений стал терпеливо объяснять, а между делом спрашивал, как знакомиться с девушками. Доктора до глубины души потрясала диалектичность миросозерцания элеатов в связи с неокантиантской критикой позитивизма, он вдыхал энтропию суперпространств, гения же интересовало, следует ли во время первого свидания просить телефон или лучше подождать до вторго. Из сократического лба лучился мягкий уютный флюид, оповещавший, что с квартирой дела не блестящи. Наконец, Доктор одобрил его изыскания и дал ряд прозаических житейских советов, потому что Доктор любит Двоечников именно вот с такой, мягкой, уютной, лучистой манией величия. Доктор сказал гению, что он не одинок в своей горестно-завидной судьбе, что его есть кому горячо поддержать и одобрить. Ибо по земле, спотыкаясь о двойки, бродят легионы его непризнанных гениальных собратьев. Ты гений, он гений, я гений — давайте, сказал Доктор, дружить домами, давайте с сегодняшнего дня соберемся и признаем друг друга.

Ибо как ни говорите, а все мы ищем одно: волшебное зеркало, Райское Зеркало, иномирный наркотик души...

Это Зеркало отражает нас лишь в том виде, в каком мы хотим: оно превращает нас в королей и королев, в святых и пророков, в чемпионов и кинозвезд, в красавиц, в красавиц и в гениев, в гениев. «Ну-ка, зеркальце, скажи...» Ну, разумеется же, это совсем не то зеркало, которое говорит какую-то пошлую правду, упаси боже! Мир, в который оно нас вводит, находится по ту сторону правды и лжи — там и все ложь, и все правда, ибо это мир чистой веры. Райское Зеркало несравненно умнее

нас. Оно говорит нам то САМ-НЕ ЗНАЮ-НО ЧУВСТВУЮ, что каждый хочет о себе знать и чувствовать, оно ласкает, выполняя все наши ЧУВСТВУЮ-КАК-НО-САМ-НЕ-МОГУ, оно гладит, как может гладить лишь рука Любимой-Которой-Нет...

Кто же нашел его в себе, тот навсегда успокоен. Нет человека более терпимого и благожелательного, чем больной с пышным, хорошо оформленным бредом величия. Я помню Володю Д-ского, бессменного обитателя тихой палаты; его сознание было безнадежно воспалено, зато в поведении он являл изумительную естественность. Каждый жест был проникнут вселенской милостью: ему уже не нужно было никаких подтверждений своей значительности, он не искал признания и прощал неверие, ибо был Бессмертным, и благостно уделял от щедрот своих бедным тварям — меня он, например, произвел в Архистратеги Морали и дал звание Генералиссимуса Психологии. Я грустно улыбался, как и полагается психиатру, но как-то вдруг стал склоняться и к допущению, что во всяком бреду что-то есть, ну какая-то там крупица, а почему бы и нет?... Ведь и во всяком здравом суждении есть что-то не то, ведь все мы слегка подмоченные...

Вернемся же к проблеме прекрасного аргумента.

Последний разговор на эту тему состоялся у нас с Д. С. вчера вечером, у меня дома. Речь зашла вначале об одном из вариантов игры в угадайку, довольно часто встречающемся, когда задающий загадку сам на нее ответа не знает.

Конкретно: некий муж-металлург один вечер посидел с женой-переводчицей в компании ее друзей, где его слегка игнорировали, поскольку разговор шел о вещах, в которых он мало смыслил. Особенно выделялся поэт-сюрреалист Вертушанский: весь вечер разглагольствовал о творчестве и о себе, обращаясь ко всем подряд, и лишь сквозь него одного глядел, как сквозь вешалку, а уходя, наступил на ногу и приотодвинул, как посторонний предмет. После этого массажа самооценки мужу перестало нравиться, как жена готовит, он начал замечать, что в квартире по углам многовато пыли. Но так как все у них было показательно хорошо, Настоящая Большая Любовь, уже десять лет все образцово, то свое нарастающее недовольство муж позволял себе проявлять лишь в форме углубленного чтения газеты

«Советский спорт» (главным образом, репортажей о водном поло), о неприятном же для него вечере чистосердечно забыл еще по дороге домой, когда с повышенным увлечением заговорил о предстоящем ремонте квартиры.

Лавина тем не менее сдвинулась: жена, весьма чувствительная к колебаниям настроения своего супруга и перманентно озабоченная своим женским статусом, приняла увлечение водным поло за супружеское охлаждение («не исключено, что у него кто-то появился») и, профилактики ради, решила подбросить в очаг любви маленький уголек. Она всего лишь намекнула на всего лишь внимание к ней одного из знакомых, присутствовавших на том злополучном вечере... А именно? Ну конечно же, того самого Вертушанского, с а м о г о. Он якобы передал через подругу, что якобы собирается позвонить, пригласить... Этого было достаточно, удар пришелся в сердце уже надломленное. Муж никак не среагировал, но провел бессонную ночь, а наутро первый раз в жизни обнаружил на сковороде жареного таракана. Крупный разговор, обоюдные Черные Характеристики, разговоры еще более крупные и крупнейшие, между нами никогда не было ничего общего, вот именно, ты меня никогда не любил, ты меня никогда не понимала, эгоист, эгоистка, а ты, а ты — все в классической последовательности. Добавим к этому крупную неприятность, произошедшую вслед за тем у него на работе, в горячем цеху — ошибка в расчете, завал решающей плавки, экономический ущерб на сотню тысяч рублей... Развод состоялся через три месяца (ребенок, квартирно-имущественные осложнения). Дополнительные осложнения: у нее — базедова болезнь, у него — невроз сердца, у ребенка — ухудшение успеваемости, заикание. От депрессии пришлось лечить всех поодиночке: я занимался одним из супругов, Д. С. — другим, ребенком — оба, по очереди...

Мы спорили о том, что важнее в семье — искренность или дипломатичность, прямодушие или обходительность, любовь или технология общения. Прикидывали — можно ли было как-то предвидеть катастрофу этих двоих и предотвратить угрозу?.. Ведь, в сущности, трудно было сыскать пару, более подходящую во всех отношениях...

Говорили о преподавателях практической психологии, которых нет, о семейно-психологических консультациях, которых почти нет, о книгах, которых мало...

— Дописывайте побыстрей свою и сдавайте, — сказал Д. С., мрачно уставясь в пол.

— Все равно тиража не хватит...

— Пробейте увеличенный. Докажите необходимость. Загипнотизируйте, на худой конец. Позовите меня, помогу чем смогу... Сумел же вот этот мистер издаваться двадцатимиллионным...

Д. С. указал взглядом на книгу некого мистера Икс. Уже пять лет я держу это руководство у себя на кухне, на холодильнике, и читаю по пять страниц три раза в день, перед едой. Взгляд Д. С. упал на книгу впервые и чем-то меня смутил.

— А вот, кстати, что скажете, как вам это?.. У вас я тоже где-то видел эту книжку, кажется, в ванной. И почему, между прочим, мы так редко обращаемся к прекрасному аргуме...

— Даете право на небольшую исповедь?

— А чаю не хотите?

— Ну, чуточку...

Ребенок, вынутый из грязной воды

—...Понимаете ли, какая штука... С одной стороны, этот мистер мне вроде бы и не нужен, всю премудрость худо-бедно постиг сам. А с другой стороны, когда приходится быть лично собой, так то и дело...

Пример?.. Ну вот хотя бы с чаем, кстати и вспомнилось. Я студент, надвигается сессия. Вечером, перед тем как сесть заниматься, собираюсь заварить себе крепкого чаю. Большой чайник вскипел, беру маленький и намереваюсь всыпать туда заварку. Подскакивает мой папа, человек деятельный и требовательно-заботливый. Ему было тогда уже шестьдесят два.

— Дай-ка я заварю тебе получше, *я знаю как.*

— Да я сам...

— Пусти-пусти, ты не умеешь, *я сделаю,* — и он, схватив заварку, всыпал в чайничек чуть больше одной чайной ложки.

— Ты мало насыпал. Слабый будет. Бледный.

— Сам ты бледный.

— М н е н у ж е н к р е п к и й,— акцентирую спокойствие, досыпаю заварку.

— Зря ты это... *Я тебе хотел показать...* Стоп! Теперь вот так.— И он, с молниеносной быстротой капнув в маленький чайничек чуть кипятку, ставит его на большой.

— Пусть прогреется.

— Мало кипятку налил,— вибрирую,— крышка открыта, аромат выдохнется. Надо накрывать полотенцем. Вот так...

— Что ты делаешь?! Кто так делает?!

— Так Похлебкин рекомендует.

— Какой еще Похлебкин?.. Ну вот что, заваривай сам, как хочешь, свою похлебку. *Я хотел сделать тебе как лучше.*

Он обиделся. От отошел от меня на целых десять минут. И за эти десять минут мне в который уже раз стало понятно, что я чудовище. Некоему качеству некоей жидкости, какому-то мифическому ее аромату я принес в жертву настроение своего отца, поставил под сомнение его умственные способности, унизил его как личность. А может быть, и минут на десять сократил ему жизнь — да-да, шутки шутками... Ну что мне стоило пойти ему навстречу, дать возможность продемонстрировать мастерство чаезаварщика и удовлетворить рефлекс покровительства?.. Почему я не уступил ему, почему на такой малости не дал утвердиться?.. Он хотел сделать лучше м н е, показав при этом, что только ОН и никто другой, на это способен. И пусть бы он сделал это, чай-то ведь все равно плохой, не тот сорт...

В этот раз как-то все-таки удалось отыграть. После заваривания по своему способу и быстрого проглатывания (обжигаясь, без малейшего удовольствия) жалобно зову:

— Пап...

— ... Ну... чего тебе?..

— Все-таки *требуется твоя помощь. Ты был прав,* муть какая-то получилась. Я его вылил.

— Хм!.. Похлебкин... выливай до конца. Включай газ.

Я, конечно, не знал, что поступил по рецепту мистера Икс. Я просто на этот раз д о г а д а л с я. Но сколько же было случаев, подобных и хуже, когда не догадывался или догадывался, когда было непоправимо... Что же ты за тупица, молодой человек? И что за дьявол; спра-

шивал я себя, заставляет тебя приносить большее в жертву меньшему?.. Какой маньяк-гипнотизер каждый день суживает твое сознание узколобой обыденщиной?..

Да ведь ты же сам и есть этот дьявол. Жизнь складывается из мелочей, говоришь ты. Да, только ты это понимаешь так, будто каждая мелочь и стоит жизни. Ты раскладываешь жизнь на мелочи, а не складываешь...

(В этом месте рассказа мне показалось, что в порыве похвальной самокритичности коллега несколько перескочил за свою Точную Нижнюю Границу, однако из вежливости не прервал. Опускаю некоторые детали.)

...И вот попадает ко мне эта книга. Так-с. «Сумевший добиться этого завоюет мир... Простой способ произвести хорошее впечатление... Как понравиться человеку с первой встречи... 12 способов заставить человека встать на вашу точку зрения... Принцип, с помощью которого вы можете добиться чудодейственных результатов... Если вы хотите быть счастливым, не пренебрегайте следующим правилом...»

Так-с, понятно, дешевенькие наживки, рекламный напор, рецепт счастья всего за пятьдесят центов. Энергия примитива, деловая Америка... Кто же этот дядечка — ученый, психолог, доктор? Да нет, академиев не кончал, скромный коммивояжер, еще какой-то бизнес, неудача за неудачей, а потом бац — и нашел себя: начал учить неудачников. Открыл «Курсы человеческих взаимоотношений». Бизнес, старый как приворотное зелье. Посмотрите рекламные объявления российских дореволюционных изданий — «Нивы» хотя бы — пестрым-пестро: «Личный магнетизм», «Как преуспеть в жизни», «Секрет обаяния», «Каждый — гений», «Как покорять сердца, практическое руководство»...

Однако же...

ТАКОВА ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ НАТУРА. КАК БЫ НИ БЫЛ НЕПРАВ ЧЕЛОВЕК, ОН ГОТОВ ОБВИНИТЬ ВСЕХ, КРОМЕ СЕБЯ. И ВСЕ ТАКОВЫ... ПОМНИТЕ, ЧТО КРИТИКА ПОДОБНА ПОЧТОВОМУ ГОЛУБЮ: ОНА ВСЕГДА ВОЗВРАЩАЕТСЯ ОБРАТНО.

Однако же, черт возьми...

ВАМ ХОТЕЛОСЬ БЫ ИЗМЕНИТЬ В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ КАКОГО-ЛИБО ЧЕЛОВЕКА? ОТЛИЧ-

НО. Я МОГУ ЭТО ТОЛЬКО ПРИВЕТСТВОВАТЬ. НО ПОЧЕМУ БЫ НЕ НАЧАТЬ С САМОГО СЕБЯ? ДАЖЕ С ЧИСТО ЭГОИСТИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЭТО БУДЕТ ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОЛЕЗНЕЕ, ДА И МЕНЕЕ ОПАСНО.

И однако будь я неладен...

СКАЖИТЕ МНЕ, В ЧЕМ У ВАС ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЖЕЛАНИЕ ВЫДЕЛИТЬСЯ, И Я СКАЖУ ВАМ, ЧТО ВЫ СОБОЙ ПРЕДСТАВЛЯЕТЕ.

Глядите-ка, а кой в чем дядечка смотрит в корень...

Как всегда, прочитав книгу, составляю для себя два портрета: Отправителя и Адресата. Отправитель: скромный продавец общедоступных рецептов счастья, оборотистый просветитель. Свойский малый, тертый калач, оптимист, Дяденька Здравый Смысл собственною персоной. Терпеливый педагог, не склонный переоценивать умственные способности учеников. Смелый, самокритичный, искренний парень. «Какого черта, ребята, мы с вами будем дожидаться, покуда профессора научатся писать человеческим языком? Я такой же простой смертный, как вы, но мне просто повезло, я пошевелил мозгами и кое-что нашел, теперь дарю вам»... Скудость духа, величие нюха...

А кто Адресат? Ну конечно, профан. Эгоист. Обыватель. Недоверчивый и внушаемый, отчаявшийся и надеющийся. Неудачник, готовый проглотить любую пилюлю, лишь бы не горько и не жевать. Для кого же и пишутся подобные книги? Интеллектуальный уровень двенадцатилетнего. Но многие ли адресаты поднимаются выше?..

Ну что же, вникнем, решил я. Продравшись сквозь ползучую конкретность, отжав жвачную обстоятельность... Вынем ребенка из грязной воды...

(Тут Д. С. вскочил с места и в свойственной ему манере начал рисовать слова в воздухе — голосом, руками, глазами — я сожалею, что не могу передать его жестов и интонаций.)

...Ясно, прежде всего, что мистер Икс предлагает рецепты обхождения с людьми, не знающими никаких рецептов, с психологическими неучами и самовлюбленными дураками. Он предлагает своей пастве выйти из этой категории и перейти в разряд психологически

подкованных реалистов, играющих на том самом свойстве, от которого вынужденно отказываются... Общение, о котором ведется речь,— главным образом, общение в жанре сделки с людьми не самого близкого круга. Мистер Икс рассказывает о том, как один эгоист может психологически облапошить другого с самыми приятными ощущениями для обоих. Вся рецептура сводится к четырем принципам.

Принцип первый — ВНИКНИ. Это значит: спрячь в карман свои эмоции и посмотри на того, с кем имеешь дело. Пойми его точку зрения, его обстоятельства, поставь себя, ради себя же, на его место. Узнавай о нем заранее, изучай незаметно. Запоминай имена и даты, вкусы и интересы. Смотри в оба.

Ну что ж, резонно, все это мы уже проходили. Эгоист может все это делать; альтруист должен.

Принцип второй — СОЗДАЙ БЛАГОПРИЯТНУЮ АТМОСФЕРУ. Это значит: опять же, поглубже спрятав в карман свои желания и эмоции, улыбайся пошире. Начинай с согласия, начинай с «да». Если он тебя обвиняет, обезоруживай: «Да, я неправ». Выражай сочувствие. Говори с ним о том, чего хочет он, или о нем самом, начинай только с этого, никогда не начинай с «я». Обращайся к мотивам личной заинтересованности, пряник прежде всего. И дари, и дари, и дари...

А вот тут наоборот: альтруист может, эгоист должен.

Принцип третий — НЕ УНИЖАЙ. Не царапай самооценку, не задевай неосторожными телодвижениями. Не обвиняй; не угрожай; не приказывай; не выказывай недоверия; не прерывай; не спорь; не убеждай; не хвались; не показывай, что он тебе неинтересен или противен; отказывая, извиняйся и благодари...

Ну что ж, и это мы проходили. Эгоист должен, альтруист может.

И наконец, четвертый, самый простой: ВОЗВЫШАЙ. Ласкай самооценку. Проявляй к нему повышенный интерес, проявляй доверие, слушай, слушай и слушай, хвали, хвали и хвали, дай ему возможность почувствовать себя значительным... Дай похвастаться, дай ощутить свое превосходство, советуйся как со старшим. Имея идею, наводи на нее исподволь, чтобы ему показалось, что это его идея...

И опять альтруист может, эгоист должен. .

— Почему? Что значит «может» и что значит «должен»? — перебил я.

— Ну как же, неужели не ясно? Вы отец — неужели же вы всегда должны нравиться своему сыну? Вы можете и должны пользоваться любыми приемами, но вы для себя только средство, и поэтому не все приемы будут ставить вас в выгодное положение. Любовь — искусство проигрывать. Вникать и создавать атмосферу вам приходится во всех случаях, но что касается самооценки, то здесь бабушка надвое сказала. Иногда возвышение смерти подобно. Иногда нужно унизить.

...Вот и все, В. Л. В общей сложности насчитал около 40 правил — все-таки многовато, а? Все запомнил, как видите, и все блистательно нарушаю. Теперь мне хотелось бы выслушать ваше мнение и получить совет. Ведь у вас все так замечательно получается...

— Ну-ну, бросьте, коллега, не надо, я ведь тоже кое-что выучил. Вы забыли оговорку о лести: мистер Икс предупреждает, что льстить не надо.

— Но ведь это же несерьезно. Речь идет только о том, чтобы *не быть уличенным* в лести, а уж это-то проще простого.

— Не скажите. На нашем уровне...

— Ах-ха-ха! (В первый раз я услышал, как Д. С. засмеялся. До сих пор он только улыбался, во всяком случае, смеялся не вслух. Но тут же сжевал свой смех.) Вы что же, беретесь отличить комплимент в свой адрес от искренней похвалы? Преклоняю колени перед человеком без подсознания.

— Я не хотел этого сказать. Но грубая лесть...

— ...унижает, вы хотите сказать? Переходит в иронию...

— Именно, именно. Похвалой можно так изругать...

— Точная Верхняя Граница Белой Характеристики оказывается слишком уж далеко внизу — так или я ошибаюсь?

— По-моему, так,— хотя ничего не понял.

— Нельзя ли еще чаю? Этот совсем остыл.

«Время, время! Сколько ошибок, сколько непоправимого... Как мало видишь, покуда они бегут, эти секунды, покуда они бегут, а ты, торжественно-суетливо ощущая себя наконец-то, вот только что воистину поумневшим, кладешь все новые кирпичи в здание своей глупости. Какое это преступно узенькое оконце — сознание...».

Из дневника Д. С.

Но есть один способ возвращения времени — да, вы догадались, Читатель: игра, все та же игра. Способ, конечно, несовершенный. Помахать кулаками после драки... Но ведь и не только после, отчасти и перед. Ведь жизненные драки и драчки в основных моментах, как правило, повторяются, и с большим постоянством.

Вот эпизод, имевший место в действительности и воспроизведенный в игре.

ГИП: *Ситуация «Антон и Бабушка, или о том, как не поладили Пряник и Апельсин. Игровой цикл «Взрослые дети».*

Антона сыграл сам Д. С., Бабушку Дана Р. (При переигровке поменялись ролями.)

За обеденным столом все те же Антон и Бабушка.

Антон задумчиво грызет пряник.

Бабушка (ласково, заботливо). Антоша, оставь пряник, он черствый. На, съешь лучше апельсин. Смотри, какой красивый! Я тебе очищу...

Антон (вяло). Не хочу апельсин.

Бабушка (убежденно). Антон, апельсины надо есть! В них витамин цэ.

Антон (убежденно). Не хочу витамин цэ.

Бабушка. Но почему же, Антон? Ведь это полезно.

Антон (проникновенно). А я не хочу полезно.

Бабушка (категорически). Надо слушаться!

Антон (с печальной усмешкой). А я не буду.

Бабушка (возмущенно обращаясь в пространство). Вот и говори с ним. Избаловали детей. Антон, как тебе не стыдно?!

Антон (примирительно). Иди ты знаешь куда.

Из аналитического комментария Доктора.

«Перед нами довольно простой и типичный пример тупиковой ситуации «Два Слепца». Со всей очевиднос-

тью: два близких, родных человека не поняли друг друга, не нашли общего языка и поссорились из-за пустяка. Один обидел другого. Со всей очевидностью, взаимный моральный ущерб и серьезный сбой в воспитании подрастающего поколения.

Разберемся же пообстоятельнее, что случилось. Вот Антон — ему пять с половиной лет, это здоровый и неглупый мужчина с ярко выраженной самостоятельностью суждений. Вот Бабушка — ей всего шестьдесят, это тоже здоровая женщина, далекая от склероза, с высшим экономическим образованием. Бабушка любит Антона. Антон любит Бабушку. Но, как пока еще и Антон, Бабушка по части практической психологии относится к разряду рядовых необученных: несмотря на прожитые шестьдесят лет, не догадывается о существовании мира Другого. В данной ситуации Бабушка исходила по меньшей мере из пяти ошибочных предпосылок:

1) Антон так же, как и она, Бабушка, придает большое значение вопросам питания;
2) ...знает, что такое витамин цэ;
3) ...так же, как и она, Бабушка, понимает слово «полезно»;
4) ...способен отказываться от своих желаний и принимать не свои желания за свои;
5) ...доступен влиянию авторитетов — медицинских и прочих.

Понимала ли Бабушка, что перед нею ребенок? Да, она заботилась о его питании и здоровье, она воспитывала, внушала, что надо слушаться. Но обращалась ли Бабушка к реальному ребенку, который перед нею сидел, к Антону, каков он е с т ь? Нет, конечно. В действительности Бабушка обращалась к Антону как к ребенку, каким он д о л ж е н быть в ее, Бабушкином, представлении. Она обращалась к Антону не как к настоящему живому ребенку, а как к и с п о л н и т е л ю р о л и ребенка соответственно ее, Бабушкиным, ожиданиям: как человек поведет себе в роли Ребенка, как подобает ему себя вести. Она обращалась, стало быть, вовсе не к Антону, а к некоему о б р а з у Антона, пребывавшему в ее, Бабушкином, воображении. И если бы можно было этот образ увидеть, то оказалось бы, что он очень похож на саму Бабушку — ведь она наделила его, как мы уже

выяснили, по меньшей мере пятью своими достоинствами.

А что получилось с точки зрения Антона, как ситуация выглядела для него?

Все было просто и печально.

Вы сидите, мирно размышляете, никому не мешаете. Вдруг подходит иностранец, притворившийся Бабушкой, и требовательно лопочет что-то на своем языке в уверенности, что вы его понимаете. Вы отвечаете ему на своем: не понимаю, что означает нихт ферштейн, но иностранец продолжает лопотать, да еще при этом сердится. Тут вы догадываетесь, что иностранец-то глух, и пытаетесь объяснить ему это, жестикулируя, крутя пальцем у виска, но иностранец продолжает лопотать и сердиться, и вы понимаете, что он к тому же и слеп — ну, так что же тут поделаешь? Резервы вашей сигнализации истощаются, и вы вынуждены прекратить общение.

Видел ли Антон в этот момент перед собой Бабушку любящую, Бабушку заботливую, Бабушку взрослую, которую надо слушаться? Нет, не видел. А Бабушку беспомощную, Бабушку наивную, Бабушку-ребенка, которой не грех было бы и уступить? Нет, конечно, тоже не видел. Видел ли Антон в Бабушке себя — свой образ, каким она его видела? Нет, не видел, но чувствовал, что какой-то чужой, ненужный образ себя — роль Разумного Послушного Мальчика ему предлагают, навязывают, — и защищался, как мог. Понимал ли Антон, что его поведение выражает собой извечный конфликт человеческой природы: борьбу между потребностью в ближнем и потребностью в свободе от ближнего? Нет, конечно, не понимал...»

Переигровочный вариант: «Как Апельсин перехитрил Пряника» (с Бабушкой, Которая Умеет Быть Другим, она же Бабушка, Которая Умеет Играть).

Бабушка. Антон, послушай-ка, помоги досказать сказку. Однажды Апельсин *(достает апельсин)* пришел в гости к Прянику и вдруг видит, что Пряник уходит в Рот. «Эй, Пряник, — закричал Апельсин. — Постой, куда же ты? Погоди минуточку! Давай поговорим».

Антон-Пряник. Давай.

Бабушка-Апельсин. Слушай, Пряник, я ведь твой старый друг. Мне скучно без тебя. Если ты уйдешь в эту пещеру, я останусь один. Так с друзьями не поступают.

Антон-Пряник. Я не знал, что ты придешь. Я могу и не уходить. Только вот меня немножко откусили уже.
Бабушка-Апельсин. Это неважно. Давай пойдем вместе. Чур я первый!
Антон-Пряник. Хитрый, какой. Я первый начал...
Бабушка-Апельсин. А я первый сказал, а кто первый сказал, тот и пенку слизал. Понял?
Антон-Пряник. Понял... А давай по очереди?
Бабушка-Апельсин. Ну ладно, договорились. Ты уже откушен? Значит, теперь очередь моя.

Как вы думаете, Читатель, с какого возраста следует начинать обучение грамоте общения? Когда начинать учить психологии Мальчиков и Девочек с тем, чтобы к возрасту Мам и Пап, а тем более Бабушек и Дедушек они хорошо умели играть? Нам с Д. С. хотелось бы узнать ваше мнение. И кстати, как получше назвать пункт ликбеза? «Психоневрологический диспансер» — как-то неудобно, громоздко...

Мама Рая

—... Ну так вот, — продолжал Д. С., делая вид, что пьет чай, — вот вы говорите. Да, удивительная недоходимость простых вещей, читай, не читай, выучивай не выучивай... Вам вот тоже, в книжке, приходится долбить до одурения, а? А ведь есть люди, у которых это в крови.

Как-то раз наша диспансерная медсестра Нина, воплощение душевного здоровья и жизнерадостности, попросила меня уделить ей внимание. Дать, может быть, два-три сеанса гипноза...

— В чем дело?

— Не сплю, тревога какая-то...

Выясняем ситуацию — устала, конечно, давно пора в отпуск, но дело не в этом. И с мужем все в порядке, и ребенок здоров...

— А что же?

— Да ерунда, все уже позади...

— Что?

— Да сосед... Ей-богу, стыдно, Дмитрий Сергеевич, уже все. Пустяк. Остаточные явления...

Выясняем пустяк. Есть сосед по лестничной клетке, Витька, одногодок, выросли бок о бок. Отец был алкоголиком, умер, мать тоже недавно умерла. Работает ав-

томехаником, был женат, развелся, живет один. Пьет. По характеру был всегда довольно угрюмым и несговорчивым, в последние два-три года заметно отупел и озлобился. И вот долго ли, коротко ли взял в привычку по вечерам, являясь домой в соответствующем виде, врубать на полную мощность приемник — все как полагается, прямо под ухом у засыпающих... Ну что ж, обычная накладка здорового быта, занимайтесь аутотренингом, товарищи психиатры. Стучали в стенку, звонили в дверь — бесполезно: приемник-то он врубал, а сам вырубался. Нина один раз не выдержала...

Но потом, наконец, поговорила с ним Нинина мама, Раиса Ивановна, и как-то неожиданно сумела по-хорошему вразумить. Тихо теперь, и вроде бы даже меньше пьет. Только вот у Нины остаточные явления...

Провел внушение, полегчало не очень — как и следовало ожидать, мешала и знакомость техники, и наше служебное знакомство... Заподозрил, что дело, может быть, этим инцидентом не исчерпывается, заглянул вечером после работы на чашку чая. Познакомился с мужем Геной, с сыном, милейшим Игорьком, и с Раисой Ивановной. И сразу увидел, что эта скромная пенсионерка есть не кто иной, как гений общения — да, гений коммуникабельности, редкий по душевной красоте экземпляр породы в лице тетеньки весом более... В соединении с достаточно развитым интеллектом, и главное, с пониманием своего назначения на этой планете.

Сразу понял, что такая могла все уладить добром. Ибо это же и есть ее призвание...

— А пожалуйста, расскажите, как это у вас получилось?..

Как я и ожидал, Раиса Ивановна оказалась великим мастером воспроизводить разговор в лицах — точно, сочно, в живых интонациях, с перевоплощением — так, что я без малейшего напряжения все увидел.

Вот как это происходило...

— Витя, здравствуй. (Тон матерински-теплый, но достаточно твердый, чтобы дать понять, что разговор обоюдно важен.)

— (После паузы.) Здрасьте. (Притворно-вялая напряженность, готовность к обороне и агрессии: «Ага, ясно, сейчас начнешь об этом, да на меня-то где сядешь там и слезешь, да я вас всех туда и сюда...»)

— У тебя телефон еще не поставили? (Неожиданное снятие напряжения, разрушение ожидания. «Никогда не начинайте с критики и разговора о недостатках. Никогда не начинайте со своих нужд». «Начинайте с того, что интересует его».)

— (Напряженное недоумение, некоторая растерянность.) Не. А у вас?

— У нас тоже нет. Послушай, но ведь вы же были внеочередники.

— Были да сплыли. (Сплюнул — выход напряженности с переносом агрессивности на другой объект — в данном случае на тех, которые не поставили телефон.)

— Не может такого быть. Надо выяснить. Спаренный, но должны... В понедельник как раз на узел пойдем. Хорошо бы и ты с нами в подкрепление. («Начинайте с того, в чем наиболее вероятно согласие». «Пробуждайте заинтересованность».)

— В понедельник не могу.

— Ну, заявление давай свое. Как раз твое заявление, может, и сдвинет, их ведь шевелить надо. («Дайте ему почувствовать себя значительным.»)

— Заявление-то можно... (Слегка сработало.) Да толку-то что?

— От твоего-то, может, и будет толк. Ты же у нас мастак пробивать дела, как тогда с отоплением... (Действительно бывший случай. «Обязывайте его доверием», «Будьте расточительны на похвалу», и еще, и еще раз «Дайте ему почувствовать себя значительным».)

— Ну, напишу... А если в среду с утра прямо туда? Я свободный.

— Пошли в среду, договорились. (Почва подготовлена, можно наступать.) Кстати, Витя, я насчет приемника твоего хочу тебя попросить. Ты, наверное, засыпаешь под него? Засыпаешь?

— Ну?

— А мы уснуть не можем. А тебя уже не добудиться. А у Нины тоже суточные, Гена и я полшестого встаем... Так что давай потише после десяти, договорились?

— Вы мне тоже стучали пару раз... (1:3, вялый «гол престижа».)

— Верно, стучали. И давай на этом покончим. Ты же все сам отлично понимаешь. В милицию не хотелось бы. Слишком мы были в хороших отношениях с твоей мамой. (Мягкий, но недвусмысленный «шах», с одно-

временным «Выражайте сочувствие».) Помнишь, как у нас ночевал?.. (Буйная ночь, белая горячка отца, мальчику было девять... Тяжелый, но вынужденный удар по тылу.)

— Как не помнить...

— А что, Люся не родила еще? (Его замужняя сестра. Превосходный тактический маневр — внезапный перевод разговора в другую плоскость. Безусловной ошибкой было бы продолжать нажимать дальше.)

— Родила, как же. Пацан, Витек.

— В честь дядюшки, значит. (Абсолютно ясный ход в уже выигранной позиции.)

— Да не... У них дед вроде тоже...

— Ну все равно, дочки в отцов, а сыновья в дядюшек, говорят...

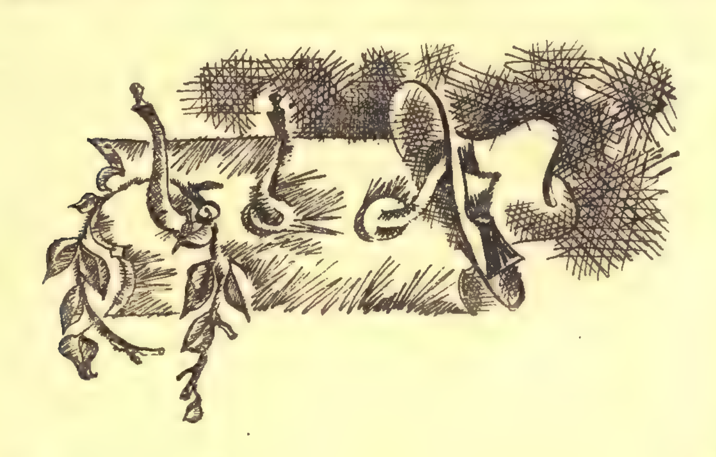
— На меня похож, это точно. Выше головы пускает. (Смех, еще несколько промежуточных реплик.)

— ...Значит, в среду. Но если смогу, теть Рай, если смогу... (Ну если сможешь, ну если сможешь.) А насчет этого, теть Рай, больше не беспокойтесь, заметано...

Вот и все. Грамотно? Безусловно. Громоздко?.. Не без того. Но не было бы разве еще более громоздко идти на дальнейшее обострение, вызывать милицию?

— А вы обдумывали этот разговор заранее? — спросил я Раису Ивановну.

— Да вроде нет... Как встретила, смотрю — все тот же, вихор торчит, как у маленького, жалко опять стало, что ли...



Свечение *

— прием РАТ, заимствованный, как и многие другие, из психотехники гениев коммуникабельности. Осваивается на ГИПе всеми желающими достичь привлекательности, уверенности, свободы в общении; всеми заинтересованными в улучшении отношений с людьми, где бы то ни было.

(Из инструкции ГИПа)

... Вам, конечно, знакомы выражения: «его лицо осветилось улыбкой», «весь светится», «лучистые глаза»... Вы много раз видели, как это происходит с людьми, и в жизни, и на экране. Вам встречались и люди, у которых такое свечение составляет как бы постоянный фон жизни, «солнечные натуры» не часто, но, возможно, встречались. Такие люди привлекательны, даже если некрасивы, увечны, стары.

Они красивы, они обольстительны, потому что излучают Тепло и Свет.

А вы замечали когда-нибудь, как светитесь сами?

Не замечали. А ведь это иногда происходит и с вами. Увидеть это самому невозможно, даже в зеркале. Видеть это может только Другой.

ВСЕГДА И ВСЮДУ
СО ВСЕМИ И С КАЖДЫМ

вы можете воспользоваться волшебной силой внушения. Вы можете включить внутренний Свет. Вы можете излучать Тепло. Внушайте себе, что внутри у вас горит очаг, свеча, костер, печка, солнце, звезда (образ любой, слова не имеют значения) — в груди, в голове, в глазах — в мозгу, в сердце, в душе — горит и сияет некий источник Тепла и Света. Вы сами этот источник. Вы греете и освещаете все вокруг. Это то, что есть в вас всегда, то, что было, и то, что будет. Вспоминайте состояния интереса, дружеского расположения, симпатии, радости общения, любви к кому-то — состояния, которые хоть раз в жизни (наверняка больше!) возникали у вас по конкретным поводам — вспоминайте — и включайте — без повода, просто так!

---

* В «Искусстве быть собой» описано как «опережающая благодарность». — *В. Л.*

Наступит момент, когда эти состояния будут приходить к вам сами,

ЛЕГКО, ЕСТЕСТВЕННО,
НЕПРИНУЖДЕННО,

и это будет ваше Свечение, ваше Излучение. Забудьте и думать о каких-либо «условиях»! Не будьте замшелым рабом действительности! Творите ее сами! Включайте в себе Свечение

ЗАРАНЕЕ, НАВСТРЕЧУ,
ОПЕРЕЖАЯ СОБЫТИЯ,

и все события, связанные с общением, будут складываться для вас наилучшим образом, ибо вы — именно вы! — создадите для них атмосферу Тепла и Света. В самых сложных положениях вы будете вести себя

УВЕРЕННО,
СПОКОЙНО И ПРОСТО.

Действительность подчинится вашему духу.

Делайте это каждый день, каждый час, каждую минуту. И в общении, и наедине с собой. В любом качестве, в любой роли. Сразу или постепенно, но обязательно вы н а й д е т е состояние своего Свечения. Не упускайте его. Потеряв — ищите. Снова и снова. Если вам трудно перестраивать себя в роли привычного Самого Себя — обратитесь к роли Другого, к помощи внутреннего Двойника (стр. 37—38.— *В. Л.*).

Наблюдая за собой, вы, возможно, заметите, что это состояние само собой рождает улыбку. Если так — хорошо, но не впадайте в широко распространенную ошибку, не напяливайте на себя фальшивый «смайл» западнорекламного образца — он никого не обманет, разве что вас самих. Ни о какой улыбке не думайте, а улыбку невольную лучше всего слегка сдерживать. Вы можете и хмурить брови, и сжимать зубы — и все же светиться. Можно говорить в лицо самую горькую правду, критиковать, спорить, уличать в преступлении — и все же светиться...

К вам будут тянуться дети и взрослые, перед вами не будет закрытых дверей.

Если хотите успеха — запомните!

1) Свечение должно стать рефлексом на человека, в пределе — рефлексом на всякое существо, рефлексом на жизнь, вашим постоянным состоянием. Оно не должно гаснуть ни в ситуациях, когда никакого общения,

казалось бы, нет и не предвидится (в транспорте, в библиотеке), ни даже в полном одиночестве (которое никогда не бывает полным). Вас не должно смущать, что практически это удается не всегда и не везде. Вера в необходимость и просто привычка неминуемо сделают свое дело.

2) Каким бы ни был жанр и исход того или иного общения (взаимонепонимание, конфликт, даже драка), рефлекс Свечения не должен вас покидать или вызывать какое-либо сомнение в своей целесообразности. Даже на ринге повредить вам не может, а противника собьет с толку.

3) Не заботьтесь о результате, не подсчитывайте сдачу и выручку. Не давайте в долг, а дарите. Сберкасса вашей благожелательности находится в вас самих. *Вы окажетесь богачом общения тем скорее, чем быстрее забудете, что хотите им стать...*

Почему так трудно давать авансы

...Я начал понемногу уставать: на вечернем совином запале за Д. С. угнаться трудно, а останавливать както неудобно. «Как бы это ухитриться стать и жаворонком, и совой одновременно?» — размышлял я про себя, меж тем как Д. С., слегка злоупотребляя положением гостя, продолжал размышлять вслух.

— ...Но почему же так холодно, так неуютно? Почему такую враждебность вызывает у нас это вполне оправданное: «не знаю, каков ты, время покажет»? Почему мы так боимся этого Человека-на-всякий-случай? Смотрю в зеркало — вот он. По горькому опыту он не вполне мне доверяет, он прав... Но сам-то он требует признания заранее, как и всякому смертному, ему нужен аванс. «Я обращаюсь с требованием веры и просьбой о любви» — не для того ли, чтобы зажечься от веры — верой, чтобы внушением — самовнушиться, чтобы стать тем, кого в тебе УЖЕ ВИДЯТ?

А где труднее всего выдавать такие авансы, они же Белые Характеристики? В семье, с самыми близкими. Мистер Икс здесь не подходит, чересчур велика доза лжи. «Брак не место для искренности, а поле для дипломатии» — каково сказано? Где же тогда место искренности — на стадионе, в пивной?.. «Не ворчите. Не

перевоспитывайте. Будьте грамотными в половом отношении»... В семье человек со всей человечиной, с потрохами, и на жанре сделки не выедешь. Нельзя избежать столкновений, открытых или скрытых конфликтов, — нельзя и не нужно... И неизбежны, и нужны эмоциональные разрядки, и кризисы, и выяснения отношений, нужны Черные Характеристики, нужна искренность...

— Да, но...

— Да, но искренность больно бьет! Сплошь и рядом разрушает то, что хочет построить, все так! Но это лишь потому, что мы не умеем быть искренними!

— Что же вы предлагаете?

РАТ-практикум

ПГ — ∞, или Волшебные Кресла.

Как выяснять сложные отношения

(Из инструкции для молодоженов, среднеженов, пожиложенов и всех прочих, заинтересованных в прочном мире и нерушимом единстве домашнего очага. Архив ГИПа.)

Комплектность. Домашний психогарнитур ПГ — ∞ состоит из Черного и Белого Кресел.

Основное назначение. Выяснение отношений.

Подетальное назначение. Черное Кресло предназначено для всех форм выражения любви к Самому Себе и нелюбви к ближнему.

Белое Кресло предназначено для всех форм выражения любви к Ближнему и нелюбви к самому себе.

Как соорудить домашний ПГ — ∞.

Превратить обыкновенную мебель в ПГ — ∞ до крайности просто: для этого не нужно ее развинчивать, переворачивать, ломать, кидать и т. п.— достаточно просто накинуть на один обычный стул или кресло относительно белую простыню или тряпку, а на другой — относительно черную. Еще проще: написать на одной бумажке «Черное», на другой «Белое» и пришпилить к стульям. Вот и все: перед вами Черное Кресло и Белое Кресло. ПГ — ∞ готов.

Для чего нужен ПГ — ∞.

1) Для плодотворного обсуждения любого рода проблем и вопросов, по которым у вас имеются расхождения

реальные или мнимые, действительные или возможные;
2) для высказывания друг другу любого рода неодобрений, упреков, претензий, обвинений и т. п., равно как для выражения одобрения, похвал, восхищения, повторных признаний в любви и т. д.;

3) для предупреждения всякого рода недомолвок, двусмысленностей, намеков и экивоков;

4) для разрядки обоюдной напряженности;

5) для сохранения и упрочения искренности (кислорода любви);

6) для взаимопознания;

7) для профилактики скуки (склероза любви);

Когда и как пользоваться ПГ — ∞.

Существует два основных способа выяснения отношений и соответственно два способа пользования ПГ — ∞: регулярные (ритуальные) сеансы и импровизированные (по мере надобности).

Регулярные сеансы рекомендуются неустойчивым, неуравновешенным, распадающимся семьям, а также тем, в которых хотя бы один домочадец имеет холерический темперамент, отличается обидчивостью, раздражительностью, подозрительностью и т. п. — тем более, если такими качествами обладают сразу двое или более членов семьи. Сеансы можно устраивать ежедневно, ежечасно, ежеминутно и чаще — по соглашению. Если подошло время, а надобности в выяснении отношений не ощущается, погода безоблачная — сеанс можно пропустить и вместо него поехать за город, покататься на лыжах, на лодке, пособирать грибы и т. п.; вполне возможно, что к концу подобного мероприятия погода испортится.

Импровизированные сеансы рекомендуются во всех случаях внезапно возникающих конфликтов, размолвок, разногласий, взаимонепонимания, взаиморазочарования или хотя бы намека на таковое — чем раньше замечена перемена погоды и чем оперативнее произведен сеанс, тем лучше.

Время сеанса — любое в течение суток. Предпочтительно — в нерабочие часы, после бани и в трезвом виде.

Продолжительность — произвольная. Желательно не более 24 часов в сутки.

Как проводить сеансы.

Типичный простой Сеанс Выяснения Отношений за-

ключается в обоюдном поочередном использовании как Черного, так и Белого Кресел, согласно подетальному назначению.

Правило взаимности.

Если вы заняли Черное Кресло, то Ближний обязан сесть в Белое, выслушать вас и ответить, не выходя из него. Только после этого он имеет право сесть в Черное, а вы обязаны занять Белое. Следовательно, если вы сели в Черное Кресло, то вы тем самым даете право сесть в него и вашему Ближнему. Но он имеет право и не воспользоваться этим правом.

Обязанность чередования. Повторяем: если вы сели в Черное Кресло, то вы тем самым обязуете себя сразу же вслед за этим сесть и в Белое. Внимание! Одностороннее использование Черного Кресла категорически запрещено! Внимание! Одностороннее использование Белого в отдельных случаях допускается. (День рождения, 8 Марта, Новый год.)

Право пододвигания Черного Кресла. Если Ближний, находясь вне Черного Кресла, в любой доступной ему и вам форме начнет выражать любовь к себе и нелюбовь к вам, вы имеете право вежливо пододвинуть к нему Черное Кресло.

Обязанность непододвигания Белого Кресла. У вас нет никакого права пододвигать к Ближнему Белое Кресло, как бы вам этого ни хотелось.

Внимание! Категорически запрещается отодвигать Кресло (как Черное, так и Белое) при намерении Ближнего сесть в него. Помните! Промахивание мимо Кресла может привести к несчастному случаю.

ВПОЛНЕ СЕРЬЕЗНО. Испробуйте. Игровые сеансы с переменами ролей («Поиграем-друг-в-друга») — лучшее из профилактических средств!

Сядьте в Черное Кресло. Расслабьтесь, сосредоточьтесь — представьте себя своим Ближним (женой, мужем, матерью, ребенком, свекровью) — расслабьтесь, сосредоточьтесь...

Пусть одновременно ваш Ближний — тот самый, кем вы себя представили, — сядет напротив вас, в Белом Кресле. И представляет себя — вами. Точно так же, с полной сосредоточенностью.

...А теперь смело высказывайтесь по поводу (мужа, жены, папы, мамы, невестки) — то есть себя самого — с точки зрения Ближнего, которым вы в данный момент

являетесь. Не жалейте красок, не церемоньтесь и не щадите! Не спешите заканчивать, не сминайте речь — вхождение в образ требует известного времени, разогревания.

...А теперь, когда закончили, пусть вам так же обстоятельно ответят из Белого Креела — из вашего образа. Пусть тот «вы» признает свои ошибки, пусть объясняет, как и почему хорошо он относится к сидящему в Черном Кресле... Теперь поменяйтесь местами: вы-Ближний сидите в Белом Кресле, а Ближний-вы — в Черном...

Усложненный вариант: двойная перемена. Сидя в Черном или Белом Кресле, вы входите в роль Ближнего, изображающего вас. Ближний соответственно наоборот. Вариант требует известного напряжения, но, испробовав его, вы убедитесь, что лучшего средства выяснения отношений нет.

Эта веселая игра позволяет узнать много важного и неожиданного и о Ближнем, и о себе; и самое главное — узнать, насколько вы не знаете ни себя, ни Ближнего. Оздоровляющее влияние на отношения удивительно и ни с чем не сравнимо.

Когда в доме спят змеи

(Из переписки Доктора)

Уважаемый С. С.!

Разделяя Ваше «отвращение и ненависть ко всей и всяческой лжи», не могу вместе с тем согласиться с прямолинейной установкой «говорить правду всегда и всем, чего бы это ни стоило», которую Вы провозглашаете и как свой лучший принцип, и как рецепт спасения человечества. Считаю своим долгом и кое от чего дружески предостеречь. Чтобы Вам стала яснее моя позиция, приведу несколько случаев из жизни, с которыми мне пришлось столкнуться как врачу и как человеку.

Врач М., оригинал, любящий «резать правду-матку», осмотрев пациента Н., сказал: «Не буду скрывать, любезный, у вас рак, жить вам осталось с год, самое большее. Советую не ходить больше к врачам, лучше проживите оставшееся в свое удовольствие». Через три дня

пациент покончил с собой. На вскрытии выяснилось, что опухоль доброкачественная.

Военнослужащему Х. некий друг «открыл глаза» на легкомысленное поведение его жены. Самовольно уехав домой из командировки и не застав жену дома (она была с двумя детьми на даче у бабушки), Х., человек сдержанный и дисциплинированный, утратил самоконтроль. Всю ночь пил. Утром явилась жена (дети остались у бабушки.) Произошло убийство. Жена, как потом выяснилось, ни в чем не была повинна. Сам Х., уже после судебно-психиатрической экспертизы, покончил с собой. Двое детей остались сиротами.

Академик Д., большой жизнелюб, имел ревнивую жену, постоянно подозревавшую его в изменах. Таковые действительно имели место, но все сходило, а вместе с тем подозрительность жены не знала границ. И вот однажды, после легкого инфаркта и фиаско с какой-то любовницей, усталый Д. решил, наконец, покаяться жене во всех своих изменах, чтобы очистить душу и начать новую жизнь. Но новой жизни не получилось. Жена впала в тяжелейшую депрессию. В течение года лечилась у меня. Стало несколько легче, душевная боль, казалось, начала утихать. Но однажды раздался телефонный звонок. Незнакомая женщина спросила Д., и на вопрос «кто спрашивает» не ответила и положила трубку. Этого оказалось достаточно, чтобы жена Д., написав прощальную записку «теперь ты свободен», бросилась с девятого этажа.

И еще один случай припоминается, тяжелейший разнос, устроенный немолодому уже литератору М. на страницах некоего литературно-критического журнала. Литератор был с именем, журнал тоже, а критик Г. сведущ и опытен. От М. не осталось камня на камне. Была ли критика справедливой? Возможно, не берусь судить, хотя в восторге от произведений М. я тоже никогда не был. С достоверностью знаю лишь, что, прочитав статью о себе, узнав *эту* правду, М. слег и через полмесяца умер. Неврогенный инфаркт. Сердце само по себе было хорошим, этот человек мог бы прожить еще по меньшей мере лет двадцать. Я знал его и его семью (лечил сына). М. был любящим мужем и отцом, редкостно порядочным человеком. Прошел войну рядовым. Все в семье, в том числе сын, знали, что как писатель он не талан-

тлив,— все, кроме самого М., который это только подозревал, а узнал слишком поздно.

Ну так что же? — могут возразить.— Лучше поздно, чем никогда, не так ли? Такова естественная суровость жизни. Да, есть соперничество и измены, есть неизлечимые болезни и есть бездарность. Искусство требует жертв. Пусть неудачник плачет.

Я, как мне кажется, понимаю и представителей этой позиции, только мне почему-то хочется держать их подальше от детей.

Попробую сформулировать свою точку зрения. Человек *имеет право* знать правду, и прежде всего о себе. Но вменить ему это в *обязанность* нельзя. Я хотел бы, в частности, знать всю горькую правду, касающуюся меня, я не хотел бы ни ныне, ни когда настанет пора умирать, пребывать в иллюзиях. Но, считая это необходимым для себя, я не считаю возможным навязывать подобное кому бы то ни было. К проблеме правды относятся, помимо самой правды, и неизбежные вопросы: — кому и как ее говорить, то есть правда включает в себя и свое *восприятие*. Прежде чем говорить, стоит подумать, как правда будет воспринята. Нельзя резать больной палец, не убедившись, что под ножом нет заодно и головы. Лучше оставить человека при его иллюзиях, чем, разрушив их, не дать взамен истины и тем ввергнуть в иллюзии худшие.

Говорящий правду берет на себя страшную, тройную ответственность: и за саму правду, и за себя, и за того, кому он ее сообщает. Масштаб значимости имеет при этом решающее значение. Согласитесь, несколько разные вещи — сказать человеку, сколько сейчас времени, и сказать, сколько времени ему осталось жить. Необходимо знать и помнить, что в сферах, для человека сверхзначимых (жизнь и смерть, здоровье, любовь, внешность, престиж, степень одаренности, дети, убеждения — список можно продолжить неограниченно), неискаженное восприятие действительности практически невозможно (или возможно лишь в исключительных случаях). Ибо это сферы, заслоняемые многослойной броней самозащитных иллюзий («то, чего я не знаю, для меня не существует»); сферы, изначально, природно болезненные, как болезненна мякоть зуба и мышца сердца; сферы, проникновение в которые чревато шоками и требует либо искусных пальцев врача, либо... Ничего.

Да. Ничего. Не трогать. Молчать. Ждать, не присваивая себе полномочий судьбы. (Вы, надеюсь, понимаете, что я говорю только о поведении по отношению к личности, к отдельному, конкретному человеку — как врач, я могу говорить только об этом). Иногда лучше никогда, чем поздно. Не так уж мало людей, которые, подобно покойному М., живут в иллюзиях и самоиллюзиях долгие десятилетия и срастили с ними свои сосуды и сердце. Множество людей не подготовлено к восприятию простых правд о любви и о старости, о судьбе и о смерти — и никто этой подготовкой не озабочен... Немало и таких, которые создали себе из полуосознанной лжи среду — не только внутреннюю, но и внешнюю: при них находятся хорошо воспитанные, тонко чувствующие подтвердители — о нет, вовсе не льстецы, не грубые подхалимы, ни в коем случае! — они и критикуют, и распекают: «Ты, Моцарт, недостоин сам себя». Ах, как хочется иногда, забыв о своей профессии, подойти и врезать!.. Но ведь эффект-то известен... Сказать правду такому человеку — все равно что порвать паутину паука или вытащить на поверхность глубоководную рыбу: либо погибнет, либо нырнет обратно, заодно прихватив и тебя.

По моим наблюдениям, возможность сказать человеку правду (и прежде всего о нем самом) прямо пропорциональна степени его духовного развития, равно как и состоянию здоровья души на данный момент. Заметил также, что любители резать правду-матку отличаются завидной невосприимчивостью к правде о себе. О том, чтобы сказать кому-нибудь «всю правду», мечтаю на досуге, практически же ежедневно решаю вопрос о том, как сказать меньше лжи. Об этом трудно рассуждать, жизнь может опровергнуть любую правду...

Д. Кст.

При всякой неудаче забрать умейте сдачу

... а мы с Доктором пришли все к той же аксиоме, с которой начали:

если судьба играет человеком, то человеку тоже нужно научиться играть. И не обязательно на трубе.

Предлагаем вам, Читатель, игровым или мысленным способом решить нижеследующую задачу, не заглядывая в далее следующие ответы. А вы, в свою очередь, можете предложить ее своим родным и знакомым.

ГИП. Тест-психологема «Такси».

Страшно торопясь в кино (ждет Она или Он, дивный фильм), вы поймали машину, доехали, рассчитываетесь. У вас трешка (последняя), а на счетчике 1 р. 36 коп. Шофер утверждает, что у него нет сдачи. Разменять негде и некогда. Но вы знаете, что сдача есть (подходя к машине, успели заметить, как шофер сунул в карман пару рублей и мелочь).

Спрашивается:

Как вы поступаете, если на оценку ситуации и дискуссию с шофером вам дано ровно 30 секунд?

Еще одна аксиома: человеку не везет там, где у него не хватает воображения — именно этот недостаток и есть самое страшное невезение. А жизнь в некотором смысле можно определить как кратковременный ряд действий в условиях недостатка: времени, сил, здоровья, информации, престижа, любви, денег и всего остального. Отличительная черта острых жизненных положений именно в том, что они не дают времени для целительных размышлений, а жизнь как раз есть сплошное острое положение, дефицит всегда застает врасплох: надо быть готовым и к тому, и к другому, и к третьему, быть готовым к своей неготовности... СТОП! Решайте задачу.

...осталось десять секунд... пять... одна...

Старт!

Ответы:

(1) ...Плюнули, оставили трешку и убежали?.. В надежде как-нибудь, у кого-нибудь подзанять до получки?.. у Нее?!.. Честь и хвала бескорыстию, вариант «Пришибленный». Из числа умеренно-невезучих.

(2) ... — Слушай, шеф, давай говорить по большому счетчику. У меня, грубо говоря, через неделю зарплата, а этот трояк где-то последний. Между нами девочками давай сдачу, а то, интеллигентно выражаясь...

Или:

— Послушайте, но ведь у вас же есть, я же видел, как вам не стыдно? Имейте совесть, у меня последние три рубля, мне некогда, мне еще надо купить шоколадку для больного ребенка...

«Роковой Борец». Ничего не выйдет. Самый невезучий тип, активно невезучий, о котором мы надеемся в свое время рассказать подробнее.

(3) ...— Нету?... Секундочку, я разменяю, меня тут ждут возле кино, у нее должно быть...— Пассажир скрывается за углом, где его подхватывает она — и навсегда. «Пассивный Авантюрист».

— (4)...— Так, говорите, у вас нет сдачи... Это точно? Хорошо подумали?... Повторите за мной: «У меня нет сдачи». Теперь будьте так любезны, покажите путевочку. Зачем? А затем, что нашу организацию как раз интересуют такие передовики производства, как вы.. Нет путевки? Вот это и хорошо, это славно... Номер машины... Фамилия, имя, отчество... Вот здесь распишитесь... Нашлось? Очень мило. Еще десять копеек. Еще. Ладно, хватит, теперь у меня нет сдачи, будьте здоровы... «Активный Авантюрист».

(5) — Нет?.. Ну что ж, как всегда, не везет. Знаете, вот ей-богу, всегда не везет, такой уж я парень... Сколько раз просил жену: зашей карман — не допросишься, каждый месяц теряю получку. А вам тоже не везет в жизни, а? Не везет, сразу видно. Вон, какие-то у вас там деньги высыпались, потеряете еще, осторожнее... Ну пока, вот мои последние три рубля, я пошел...

Пристыженный шофер дает сдачу. Вариант «Баловень судьбы».

(6) ...— Нет сдачи? О, это чепуха, не беспокойтесь, о чем речь! Я же понимаю, каково вам каждый день выбивать план. Большое, громадное вам спасибо! Вы даже не представляете, что вы для меня сделали. Я ведь не в первый раз с вами еду, однажды вы довезли меня на вокзал и помогли донести тяжеленный чемодан, я вас запомнил, хотел написать благодарность, да вот, свинтус, забыл номер машины, а теперь уж запомню, обязательно приду, обязательно. Я просто счастлив отдать вам свои последние деньги, до получки слегка поголодаю, это полезно. До свидания, всех вам благ, душа вы человек!..

— Стой, стой, парень! Возьми...

Шофер отдает трешку обратно и жмет на газ. «По мистеру Икс».

Это одна из ГИПовских игр типа «Жизнь врасплох». Варианты выявились в самой игре, импровизационно. Большинство сыграло по варианту № 1 (так, Чита-

тель?), но выказали себя и Роковые Борцы, нашелся и Баловень, а четвертый и шестой варианты, войдя в роль Остапа Бендера, сымпровизировал Доктор (в роли самого себя о том, чтобы забрать сдачу, не может быть и речи). При анализе, как всегда, обнаружились разные толкования, разные мотивировки. Например, у двух игравших при ближайшем рассмотрении вариант № 1 оказался вовсе не вариантом «Пришибленный», а вариантом «Философ», когда спокойствие духа несравненно дороже копейки, а у одного даже вариантом «Альтруист» — очень ему понравился симпатичный шофер. Вариант «Роковой Борец» был избран двумя игравшими вовсе не из-за несчастных 1 руб. 64 коп, а из принципа...

Еще о женщинах и гениях (из письма Д. С.)

Вот какой был разговор:

Он. Вы любите женщин?

Я. *(в смущении)*. Да как сказать...

Он. А я люблю.

Я. А за что?

Он. За хорошее.

Я. За хорошее я тоже...

Он. Еще я люблю машины. Но женщина лучше. А у вас много женщин?

Я. *(в еще большем смущении)*. Да нет, не очень...

Он. А у меня много. И машин, и женщин.

Я. Сколько же?

Он. Сейчас подсчитаем (подсчитывает)... Угадайте, какая самая хорошая?

Пятилетний мальчик, глоток воздуха, лучик! Светил и заставлял светиться других... Окружали его так называемые взрослые — слепые, давящие, но этот гений общения, еще не сломанный ролью, сделал их минут на пять славными и всепонимающими, почти исцелил. Точность, такт, ни капли вранья, сама искренность — что еще нужно?.. А сегодня лектор, громадный длиннобородый маэстро, кажется, кибернетик, читавший про это самое общение в Политехническом музее при обильном стечении публики (я сидел с четырьмя своими некоммуникабельными новичками, тренировочная вылазка), раздразнил и недотанцевал, было многовато лишних движе-

ний. Кнут устарел, а Пряник прогрессивен, он намекнул, а суть вопроса в том, что от Кнута и мыслят некрасиво и не желают мыслить под Кнутом. Слегка смутившись, пожалев о риске, он предложил писать ему записки, но хоть народу был огромный зал, никто записок как-то не писал, лишь поднялась одна старушка скромно и возразила, пальцем погрозя: «Вы мыслите, сеньор, неэкономно, ваш Пряник можно съесть, а Кнут — нельзя».

Новичкам, однако, было полезно. Не все сразу...

Загадочное происшествие с участием автора

Странную сценку пришлось наблюдать мне однажды летом возле метро Кировская. Решил я купить арбуз, стою, значит, в хвосте перед ларьком, и вижу собственными глазами, и слышу, как к Гражданину № 1, который уже тянет дрожащую руку к Арбузу № 1001 — Арбузу Огромному, Арбузу Наипрекраснейшему,— обращается стоящий за ним Гражданин № 2:

— Вас здесь не стояло!

— Нет, стояло,— естественно, отвечает Гражданин № 1.

— Нет, не стояло! — настаивает Гражданин № 2.

— Да-да, их здесь стояло! А вас не стояло! — вступился Гражданин № 3 в желтых очках.

— Вас тоже не стояло! — вскрикнула Гражданка № 13, в голубых джинсах.— Передо мной стояло четверо, а перед вами не стояло!

— Стояло! Это вас не стояло!

Началась толкотня, легкая такая толкотня, ничего особенного... Как вдруг и произошло нечто необычайное, доселе неслыханное: Гражданин № 1, обращаясь к Гражданину № 2, вдохновенным голосом возгласил:

— А знаете что?! — тяжело дыша и массируя сердце,— знаете что?! Вставайте Вы! Первым!!! Я все понял, я вам поверил! Понимаете?! Я было глубоко неправо, я совершило непростительную ошибку — вот! Вот мой арбуз, он теперь ваш. Бесплатно!..

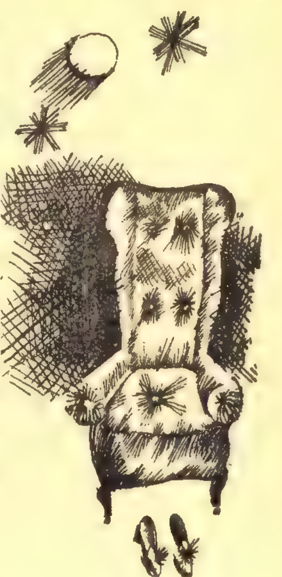
— О! — Гражданин № 2 раскатисто улыбнулся.— А знаете что? После ваших слов я чувствую себя подлецом, негодяем! Впереди вас может встать только мой

труп...— На глаза его вдруг навернулись слезы.— Ваше арбузо, между прочим, треснутое, а свой я даже брать не хочу...

— А я прошу вас: отведите меня... посадите меня...

— О!

И оба гражданина, расколов арбуз пополам и оставив на прилавке, горячо обнялись и двинулись прочь. Я устремился было к одной из половинок арбуза и вдруг остолбенел: передо мной не стояло ни одного человека...



Смысл этого странного происшествия выяснился на ГИПе, на занятиях конфликт-тренинга, где я встретил обоих вышеназванных граждан в качестве Помощников Психотерапевта.

Кажется, пора начинать следующую главу.

IV.

БОЙ С ТЕНЬЮ

Обвинение обвинению. Памятник раздражительности.



Мне день и ночь покоя не дает
Мой черный человек. За мною всюду
Как тень, он гонится. Вот и теперь
Мне кажется, он с нами сам-третей
Сидит.

А. С. Пушкин

Детский сад напротив никогда не мешал мне писать. Я их, чуть приподняв голову, вижу из окна — оглушительно чирикающих, гикающих, победно визжащих, одетых заботливо и нелепо. Шквальные брызги их голосов

сообщают моей голове особую одурелую ясность, это весенний прибой жизни, а когда внезапным штилем смолкают — ухо сразу попадает в проходной гроб переулка, и от жирных шумов квартиры спасения уже нет. Приходится включать внутренние глушители, но они хамски искажают мысли, справедливы же, как мы знаем, только те мысли, которые гармонируют с детским гамом.

...Теперь я часто бываю в Чертаново. Рядом, под боком — лес, настоящий, овражистый, птичный. Три минуты — и забыл, что такое город.

Окрестных детсадовцев выводят сюда на прогулки. Вот и опять — не успел присесть на самодеятельную скамеечку и поздороваться с весенней землей, как на поляну высыпали шум и гам, косички, колготки, розовеющие щеки, присохшие сопли — «В войну! — Маринка! — Ну-тебя-Игоряха! — Та-таам!..»

— СТРОИТЬСЯ ПАРАМИ! СЕЙЧАС УЙДЕТЕ ИЗ ЛЕСА! МОРОЗОВ, ТЕБЕ ЧТО, ОСОБОЕ ПРИГЛАШЕНИЕ? ГДЕ ТВОЯ ПАРА? ЕЩЕ ОДНО ЗАМЕЧАНИЕ, И ВСЕ УЙДЕТЕ ИЗ ЛЕСА!

Морозова заталкивают в строй. Еще окрик, неохотное равнение, и все стихает. И куда-то ведут их, ведут мимо припудренных зеленью берез, мимо вспышек первых одуванчиков, мимо меня...

Ловлю лица: у девочек сердито-серьезные, знающие — кто-то виноват, но вот кто? У мальчишек туповато-угрюмые: «быть по сему»...

Смотрю на воспитательницу — миловидные черты с легкой помятостью; наверное, сама молодая мать; в переносье какая-то тупая просоночная боль: да, кто-то виноват, кто-то виноват перед ней еще со вчерашнего вечера, и совсем не дети, и адресует она свой раневой взгляд куда-то поверх их голов, в сторону вон тех серых громад...

На закате, если глядеть отсюда, громады эти кажутся домнами, в которых плавятся сработанные шлаки бытия. Наверное, она тоже живет где-то там и в какой-то из клетушек расплавилось ее настроение...

Но дети, дети! Это галдящее неподвластие, это воплощенное расхождение желаемого с действительным!..

Спросить: «Кто вас обидел, девушка? За что вы их?..»

Молчу.

Мальчишка из предпоследней пары, видно, что-то почувствовал, рассеянно отделился и подошел.

— Дядя, что это у вас — шкура?

— Это шарф.

— А он мягкий?

— Мягкий.

— Правда мягкий. Нате вам витаминку, — сует мне в руку желтую горошину и бегом: оттуда уже крик...

Что же делать с этим бродячим вирусом? Ведь эти окрики, эти пальцы на горле радости — все, все выпадает в осадок, а потом медленно растворяется и всплывает...

Морозов, забудь про это...

...С Даной Р. я познакомился на одном из первых занятий ГИПа, когда многое еще было не отработано в подборе групп, в организации игр и общения. Д. С. был очень напряжен... Дана Р. стала одной из тех, чей энтузиазм помог ГИПу набрать силу. По профессии биолог, женщина удивительной внешности, которую я не берусь описывать — без реалий стандартной красоты, но... Пришла она как типичная пациентка, с типичной некоммуникабельностью и до сих пор, хотя ее собственные проблемы стали уже неактуальными, приходит почти на каждое занятие. Особенно часто она появляется среди новичков, на которых одно лишь ее присутствие действует иной раз лучше, чем психотехника Самого. По сути дела, она стала высококлассным самостоятельным психотерапевтом. Но это теперь — а вначале все было по-другому...

Дана Р.

Обвинение меня в обвинении вас...

Седьмая встреча с Доктором. Наконец, после моей шестидневной испепеляющей исповеди Д. С. произнес первые слова. Мне давно уже хотелось, чтобы он меня перебил, но его вопрошающее молчание звучало как приказ...

И вот встал, поплыл, как ледокол, вдоль стен кабинета. Не глядя на меня, тихо, медленно. Заговорил.

— Давайте немного отвлечемся от конкретного, так сказать, текста вашей жизни, заглянем в подтекст. Посмотрим, что с вами происходит по смыслу, по сути душевного состояния. Вот какую я увидел картину: всю свою сознательную жизнь вы находитесь в состоянии психической войны. Либо отбиваетесь от обвинений, либо обвиняете кого-то, либо сами себя... Да, всю жизнь война, с редкими перемириями. Если не наружно, то внутри: поиски виноватых, поиски вины, поиски оправдания... Замкнутый круг. Я вижу внутри вас нескончаемую череду следователей и свидетелей, прокуроров и обвиняемых, присяжных и адвокатов — печальное однообразие, вы не находите? Опасное однообразие... Обвинение превратилось в способ вашего восприятия и мышления, в способ существования, в самочувствие — сплошной Страшный Суд. Не пора ли, наконец, вылезать из зала суда на воздух?.. Не пора ли обрести новое восприятие и самостоятельное самочувствие? Почему бы вместо зала суда вам не поместить внутрь себя зал концертный, плодовый сад или хотя бы исследовательскую лабораторию?

Замолчал, остановился.

Я не сразу смогла ответить. «Зал суда» меня ошарашил. Это как тебе в первый раз показывают рентгеновский снимок твоих внутренностей, довольно странное ощущение... А тут тебе еще и предлагают все это вынуть и заменить чем-то другим....

— Но, Дмитрий Сергеевич, простите... Я бы с удовольствием превратилась в мирный цветущий сад. Но человек, насколько мне известно, отражает объективную реальность, бытие определяет сознание. По-моему, весь мир — зал суда. Я не родилась, а этот процесс шел вовсю. Я впитала это с молоком матери, с воздухом...

— Вот и я говорю о том же. Вам не кажется, что тяжба неразрешима, и пора, наконец, подписать мировую? Не кажется ли, что человек отражает не только объективную реальность, но и субъективную? Что сознание тоже влияет на бытие, в порядке обратной связи?

— Влияет, конечно. Но бытие первично, сознание вторично. (Улыбнулся так, что меня слегка передернуло.) Да, вторично... Я бы с наслаждением разучилась обвинять, тем более быть обвиняемой, но окружающая среда... (Опять посмотрел на меня так, что я сбилась с мысли.) А Вы?!.. (Я почему-то вдруг разозлилась.)

Вы что, уже разучились? Вы уже в мире со всем и со всеми, уже не обвиняете и не обвиняемы, да? «Не судите, да не судимы будете»?

— Ну что вы, что вы: и сужу, и судим. Не свят, не безгрешен. Но мы сейчас говорим о вас.

— Извините, пожалуйста... Простите. Я превысила полномочия пациентки...

— Нисколько. Вот видите: «извините», «простите»... (Поплыл опять.) Вот видите, какая у вас готовность. Вы заранее чувствуете себя обвиняемой, по любому поводу, и тем самым поводы и создаете. Заранее же и обвиняете, только что вот меня обвинили в обвинении вас в обвинении меня в нежелании обвинять кого бы то ни было...

— Простите, ей-богу...

— Опять «простите». А я вот не прощу. Не прощу, и все. Нечего мне вам прощать. Несмотря на то, что...

Снова остановился. Что за чушь получается, в самом деле? — «Обвиняете меня в обвинении вас в обвинении меня...» И, однако, возразить нечего... Неужели я просто воинствующая идиотка вроде Марефьевой, и этот свой воинствующий идиотизм переношу на весь мир?

— ...Несмотря на то, что вы и сейчас продолжаете обвинять...

— Вы читаете мысли?

— Нет. Просто видно.

— Что же делать?..

— Что делать?.. Сразу не выскочишь. Ну, давайте для начала вынесем обвинение обвинению. Но не за один день (посмотрел на часы, на дверь), там еще двое... Пятница, 18. 30, удобно?

Дана Р.

Не волнуйтесь

В холле у кабинета уже сидело семь человек, уселась и я. С троими успела познакомиться во время предыдущих ожиданий: Галя С-ва, студентка Политехнического института, все время слегка заплаканная и неисправимо домашняя девочка; Л. И., слесарь-ремонтник, похожий на профессора, с обаятельной лысиной, и Антуан Нарциссов, загадочная личность в непроницаемых очках. Из четырех остальных один, черненький, гривастенький, несмотря на мефистофельскую бородку

и широкие плечи, показался мне совсем мальчиком: ерзал на стуле, подергиваясь, шевеля бровями и ушами, перекидывая ногу на ногу и обратно. Вдруг поднялся и, чуть не опрокинув по дороге стул, решительно, как к окошку сберкассы, направился ко мне. «Здравствуйте. Меня зовут В. Л.» — «Здравствуйте. Дана».— «Очень приятно».— «Очень приятно» (хотя ничего приятного я в этот момент не почувствовала).— «Вы не волнуйтесь, все будет хорошо».— «А я не волнуюсь. По-моему, это вы волнуетесь».— «Правильно. Как вы угадали? Я волнуюсь за вас».— «За меня? Зачем? По-моему, вы за себя...» — «Правильно. А как вы угадали? По-моему, вы психолог. Я угадал?» — «Нет, не угадали».— «Тогда извините».— Нахмурился, сел рядом и, дернув порозовевшим ухом, замкнуто замолчал. Странный типчик.

Трое других сидели по углам, не проявляя признаков общительности. Из них один, бесцветный блондин без возраста, вперившись в потолок, предавался аутотренингу, другой напряженно заслонился журналом «Огонек», а третья, полная дама в короткой стрижке, агрессивно и неприступно разглядывала окружающих. Я смело бросила встречную гранату и тихо ужаснулась: дама оказалась страшно похожей на меня. И точно такое же платье, зеленое с оранжевыми полосами!.. По-моему, она тоже от этого взбесилась и демонстративно уставилась в окно.

На двери Д. С. горело табло:

!СЕАНС!
СПАСИБО ЗА ТИШИНУ
ПРОШУ ПОДОЖДАТЬ

Из кабинета слышалось приглушенное бормотание и еще какие-то неясные звуки, похожие на всхлипывание.

Подошел, крадучись, Антуан, подмигнул очками:

— Прямо со службы?

— Ага.

— Не пообедамши?

— Ага. А ты... вы? (Никогда не могу уловить момент, когда кончается «вы» и начинается «ты» — всегда невпопад. И главное, неуверенность в этом сразу передаю собеседнику, и сразу барьер...)

— Тоже не успел. Пойти, что ли, покурить...

В этот момент табло с легким призвоном погасло, дверь медленно открылась, и из кабинета выгромоздился огромный, под потолок, мужчина, в кавалергардских усах, весь красный, в поту, словно из бани, с обалделыми распаренными глазами. За ним энергичной бесплотной тенью выметнулся Д. С. и, полуобняв гиганта, отчего тот сразу стал маленьким, повел к выходу. По пути оглянулся:

— Добрый вечер, все собрались?.. Я сейчас.

...—Ну вот... (Вернулся улыбающийся, сияюще-рыжий.) Антуан Антуанович, вы что-то...

— Ничего, я потом...

— Все в порядке?.. Надеюсь, некоторые из вас успели уже познакомиться... Но на всякий случай представляю: Светлана Васильевна, Дана Ильинична, Галина Георгиевна, Антуан Антуанович...

Дана Р.

Рассуждения на бочке с динамитом

Стенография моя, полузабытая со студенчества, опять пригодилась. Д. С., ледокольно плавая между нами, говорил то размеренно, то, видимо, увлекаясь, впадал в бурное стрекотание, и в эти моменты швырял свои глаза во все стороны, так что доставалось и мне.

— *Мы собрались, чтобы приобщиться к Практическому Человековедению. Приобщиться перво-наперво через поиск решения своих личных проблем... Каждый— своих. Но не только. Главное мое убеждение, которое, я верю, скоро станет и вашим, звучит так: только изучая друг друга и помогая друг другу, мы сможем, каждый в отдельности, помочь и себе. Говорящий перед вами не составляет исключения: я так же нуждаюсь в вашей помощи, как и вы в моей...*

(Ну вот это уж вы бросьте, Дмитрий Сергеевич. Гуманность вашей позиции мы понимаем, но согласиться не можем. Благородная уловочка. Нет-нет, вы совсем иной, вы из другого теста, вы спускаетесь к нам из-за облаков, чтобы нас пасти и спасать, и... Нет-нет, не можете вы быть рядовым членом нашего психообъединения, не имеете права).

— *Вот поэтому мне и захотелось вас познакомить.*

Смею уверить, что вы друг для друга не случайные люди. Каждый из вас может найти в проблемах другого нечто важное и для себя...

(При этих словах я почувствовала, что краснею той стороной лица, с которой сидит похожая на меня дама.)

— *Итак, сегодняшнее наше занятие нацелено на одно из глубиннейших свойств, присущих всем и каждому. АГРЕССИВНОСТЬ, вполне знакомо, не правда ли?..*

— Более чем слишком! — вякнул гривастенький.

— *Но это не только драки, не только угрозы и споры, крик и битье тарелок, не только ярость, злоба и ненависть... И не только изнанка страха, трусости, неуверенности — все это нам уже хорошо известно... Это и нерв любви, и закваска юмора; это и работоспособность, и радость борьбы и творчества. Топливо мысли, фермент характера... И даже к таким сложным душевным образованиям, как совесть, имеет самое глубокое отношение...*

(Агрессивность — и совесть?.. Никогда не соединялось в мозгу, любопытно. Впрочем... Да, да! Наш Новослободкин — человек, по крайней мере внешне, совершенно безагрессивный. И совершенно бессовестный, дада, совершенно безагрессивная и безнравственная, совершенно равнодушная, прости господи, сволочь.)

— *Если я подхожу к своему коту обычным шагом, он встречает меня доброжелательно, если подбегаю стремглав — пугается, вздыбливает шерсть, убегает. Я никогда не бью кота, стараюсь не обижать, но, очевидно, для него такое мое стремительное приближение уже есть проявлением агрессии, знак недобрых намерений. Скажу больше, в этот момент мой кот считает меня немножко собакой. И если бы я был котом, то, пожалуй, определил бы агрессивность как такое отношение одного существа к другому, которое содержит в себе некую угрозу его, другого существа, законным правам. И в природе, и в человеческих отношениях агрессивность одного существа может быть почувствована только д р у г и м. Вне оценки этого другого существа ее просто не существует...*

— Но человек! — снова встрял гривастенький. — Разве сам человек свою собственную агрессивность не ощущает?! Что касается лично меня, то я ощущаю ее каждый день и ночь, и даже сию минуту! (Встряхнул ушами, бородка победительно задрожала.)

— Это лишь доказывает, уважаемый В. Л., что вы имеете внутри себя, кроме себя, еще и Другого, который вашу агрессивность способен осознавать, сдерживать и контролировать.

— О, если бы ему это всегда удавалось! Он у меня такой робкий, такой пугливый!..

— Это уже отдельный разговор. Этот ваш Другой, между прочим, вполне может поступать и наоборот — подогревать вас, науськивать... *Вся сложность в том, что глубинные двигатели человеческого поведения чрезвычайно малодоступны сознательному самоотчету: мы переживаем, мыслим и действуем, не замечая, не успевая заметить, как эти двигатели срабатывают. «Стоп — ты глуп! Стоп — ты несправедлив! Стоп — ты злобен!» — таких сигнальных устройств природа в нас не вложила, и вся надежда на то, что с обоюдной помощью мы дооборудуем себя сами...*

(О да, да! Переоборудование крайне необходимо! Кто-кто, а я такие вещи если и осознаю в себе, то лишь каким-то катастрофическим задним умом.)

— *Поэтому нужно прежде всего постараться себя увидеть. Увидеть холодно, спокойно и беспристрастно, как факт в ряду фактов. Каждый человек, полагаю я, должен знать о присущем ему заряде, его мощности, возбудимости и о степени сдерживания, о состоянии тормозов; о том, проявляется ли он преимущественно в виде открытого наступления или глубоко эшелонированной обороны, с предпочтением физического насилия или всевозможных его замен...*

— Например?! — (Этот гривастенький уже начал выводить меня из терпения... Стоп! Ты нетерпима...)

— *...например, склонности перебивать говорящего.* (Получил! Сам нарвался. Сеньор ушастенький, вы, очевидно, какой-то выдающийся специалист по возбуждению агрессивности.) Или насмешек, от стрел бичующей сатиры до простого подзуживания... Или морализирования. Или кляузничества. Или перемывания косточек. Или насильственного чтения стихов — как видите, палитра довольно богатая...

— Да, да, да, да! — прочувствованно кивал бородкой гривастенький, как будто и не получил только что щелчка по носу. — Потрясающее многообразие, я тоже это всегда отмечал.

— Вот почему вместо слова «агрессивность», при-

вычно-неприятного, злобно звучащего, хочется придумать какое-то другое, полегче и пошире. Какое?... Воинственность? Активность? Наступательность? Наступательная активность? Оборонительная активность? Оборонительная наступательность?.. Трудно, правда? И все же понятно, что все это в основе одно. *И вот уже другой вопрос, и самый важный — о н а п р а в л е н и и. Преимущественно вовнутрь, на себя, как, скажем, у Ганди или у Толстого, особенно под конец жизни; или преимущественно вовне, как у Наполеона, Бернарда Шоу и почти всякого обыкновенного человека. Если вовне — то на какие излюбленные «объекты» — ближних или дальних, на сильных или на слабых; на людей, на зверей, на предметы или на более или менее отвлеченные категории; с каким проникновением в самые верхние слои психики... Если вовнутрь — то в какой опять-таки форме: активного недовольства собой или пассивной депрессии, бессознательного «телесного самонаказания» через посредство болезней, таких, как язва желудка, или всякого рода неоправданных рисков, например, бешеной езды на мотоцикле; саморазрушения непосильной работой или с помощью алкоголя, курения и тому подобных посредств; угрызений совести, скрытых от самого себя или осознанных; неумеренной аскезы, спартанства, доходящего до самоистязания, или прямого влечения к самоубийству...*

(Ах, вот оно что. Вот как, оказывается, все это...)

— *Все связано со всем, все тайными дорожками переходит из одного в другое. Но ничего рокового нет. Природная агрессивность, как всякая сила, может быть обращена и во зло, и во благо; на нее влияет множество условий, и изнутри, и извне. Человек со сверхмощным запалом (внешне может быть и вполне добродушным) — ходячая бомба, бочка с динамитом, но может и никогда не взорваться, вести самое безоблачное существование. Такой человек в соответствующих условиях имеет одинаково повышенный риск стать и яростным обвинителем, и обвиняемым, и убийцей, и самоубийцей, но вполне может не стать ни тем, ни другим, никогда, если устремит свой могучий заряд, скажем, в колку дров, в игру или в творчество.* Я помню одного джазиста-ударника, до поры до времени тихого человека, который имел несчастье сменить профессию — пошел в официанты. Денег стал зарабатывать больше, не пил, копил на

кооператив. Но кончилось это печально — он **о з в е р е л**: стал неузнаваемо свирепым, избивал жену и детей и, наконец, в рабочее время пришиб пьяненького клиента. Мне пришлось принимать участие в его судебно-психиатрической экспертизе...

Еще древние греки в лице Гиппократа знали, что мужчина становится злым в двух случаях: когда голоден и когда унижен, а женщина лишь в одном: когда не имеет любви. Задолго до Фрейда замечено было, что женщина с неудовлетворенной сексуальностью выражает свою агрессивность преимущественно в форме обвинений, совершенно не относящихся к существу дела. Но и теперь, когда связь этих сторон челевеческой натуры уже, кажется, достаточно понята, воз, как говорится, и ныне там. Психология и жизнь находятся в довольно странном положении взаимного отставания. С одной стороны, практическая наблюдательность народа, его художников и его дельцов, его духовников и его политиков давным-давно, как говорят, «просекла» многое и многое из того, на что нынешние психологи взирают, как на свои открытия. С другой стороны, сплошь и рядом оказывается, что и на простейших психологических велосипедах люди в массе своей ездить не умеют и обучаются с превеликим трудом...

Можно ли узнать, каков человек **н а с а м о м д е л е**?

Да ведь это же видно! Один тосклив, другой жизнерадостен, один зол, другой добр, третий равнодушен, четвертый бессовестен... Да — но ДЛЯ!

Для меня этот человек добр, для тебя зол, для этого человека я хорош, для этого нехорош...

Вот для уравновешивания этих ДЛЯ и нужна объективная наука, нужна психология. Бессознательные аксиомы она заменяет сознательно разработанными шкалами измерений. Суждения человека о человеке, всегда ненадежные, всегда неуравновешенные из-за искажающих предвзятостей, приводят к общему статистическому знаменателю. Насколько истинно статистическое утверждение, наука судить не берется, а о том, хорош человек или плох, не имеет права и заикаться; но она знает по крайней мере, с какой точки отсчета ведет наблюдение.

Вот по такой, вполне осознанной, шкале измерений и исследовали психологи агрессивность людей и себя

самих в том числе. Увидели все тех же, давно знакомых, но уже с некоторой гарантией объективности.

Получилось три крайних типа:

«миронаказующий» (повышенно агрессивный по отношению к внешнему миру),

«самонаказующий» (повышенно агрессивный по отношению к себе),

«ненаказующий» (пониженно агрессивный), меж которыми, как некая условная серединка, и пребывает человек обычный — всего вроде бы помаленьку.

Что такое «миронаказующий» человек, пожалуй, можно не объяснять: такие люди повсеместно заявляют о себе достаточно громко. Это люди с бессознательной «презумпцией виновности» всего и всех, кроме себя; люди, ДЛЯ которых другие люди прежде всего нехороши, злонамеренны. Из позиции условно обычного человека эта крайность хорошо заметна; но важно помнить, что «миронаказующий» человек, чуть побольше или чуть поменьше размером, сидит и в каждом из нас, во всяком случае в большинстве, и проявляет себя, прежде всего, в виде чувства глубокой внутренней правоты. С целой палитрой сопутствующих оттенков — возмущения, обиды, обвинения, ненависти, презрения, гневного протеста, бреда преследования, хорошо объяснимой антипатии и так далее... Важно знать, что это именно он производит такие украшения мира, как ревность, зависть...

Но не менее важно знать, что он же, будучи воплощенным Злом, д р у г о й своей стороной воплощает Добро. Борец за справедливость, защитник слабых, пророк, мученик истины... Его яростный огонь вскрывает язвы, будоражит умы, зажигает сердца... Когда он д е й с т в и т е л ь н о прав, а когда не прав — разговор особый...

(Так это же и есть самое главное!! Дмитрий Сергеевич!!!)

— *А человек «самонаказующий» непрестанно обвиняет — себя, презирает — себя, ненавидит — себя, мучается и казнится. Воплощенное раскаяние, страждущее самосознание греховности и неразумия. Презумпция вины собственной и невиновности мира, других людей. Альберт Швейцер, доктор Гааз, Экзюпери... Но и здесь все зависит от уровня осмысления и направленности: человек совестливый, но недалекий — самая обычная*

игрушка в руках фанатика и подлеца. Слепое самонаказание по меньшей мере бесплодно и играет лишь на руку самоутверждению зла; неосмысленное самообвинение вырождается в уродливое юродство и мазохизм...

(Вот-вот, это больше всего ненавижу и в себе, и в других, эту проказу: самобичевание напоказ с тайной и безнадежной любовью к своей особе, витрину душевных помоев, выставку гнойников, язв и прыщей — ух, тошнит.)

— *И при этом* недоосознанность *влечет за собой множество тяжких издержек. Если исходный заряд агрессивности очень мощен, а выходы ее вовне перекрыты изнутри воспитанием, культурой, усвоенными ценностями, идеалами, может возникнуть невыносимый внутренний конфликт: черный ад направляется на себя и гасит смысл жизни. Так было у Льва Толстого — веревка под рукописью «Анны Карениной»...*

(Мелькнула старая страшная мысль... Отобрала мать-природа воинствующих борцов за место под солнцем, неукротимых, отчаянно хитрых. И вот настает миг, когда воинственность эта обрушивается на них же, и вопрос выживания уже в том, чтобы как-нибудь от нее избавиться — ан нет, лезет...

А может быть так?.. Нормален для каждого свой уровень воинственности, и каждому свою войну приходится искать для заполнения жизни? Одному писать сатиры, другому боксировать, третьей скандалить со своим мужиком... Ох и скука получается, то ли дело в пещерные времена... А вы-то счастливец, Дмитрий Сергеевич! Вы-то нашли свою войну, вы воюете с нами за нас. Но мы так вооружены...)

— *Не стоит, конечно, думать, будто живущих на этом свете людей можно механически разделить на какие-либо категории и на том успокоиться. Да, есть ярко выраженные типы нападающих-обвиняющих и самообвиняющих-самоказнящихся, но такие односторонние типы очень редки и тяготеют к патологии. Норма — причудливая, переменчивая, гибкая смесь. Между двумя крайностями существует интимная связь и внутри самого человека, нечто вроде маятника или сообщающихся сосудов. Связь эта обнажается болезненными состояниями: при маниакально-депрессивном психозе, например, человек почти «без пересадки» переезжает из депрессивного бреда самообвинения с ощущением свое-*

го чудовищного ничтожества и преступности в маниакальное самоупоение с яростной наступательностью — и обратно. А при алкоголизме бывает два вида похмелья: обвинительное — «все сволочи, и поэтому я выпью»... и самообвинительное: «я сволочь, и поэтому я выпью».

(Но ведь я тоже всю жизнь, безо всякого алкоголя, перехожу из одного похмелья в другое, а тоска почти постоянная... Как же остановить этот маятник?)

...Еще в прошлом веке историки обратили внимание, что среди деятелей террора, яростных мстителей и преследователей удивительно часто встречаются нежные, добродетельные отцы семейств. Правда, ни Нерона, ни Ивана Грозного в избытке такой нежности упрекнуть нельзя, но тираны — особый случай. Удивлялись в свое время и одному знаменитому поэту, сочинителю проникновенных любовных элегий, зверски избивавшему своих возлюбленных; но с точки зрения психолога такое поведение ближе к правилу, чем к исключению...

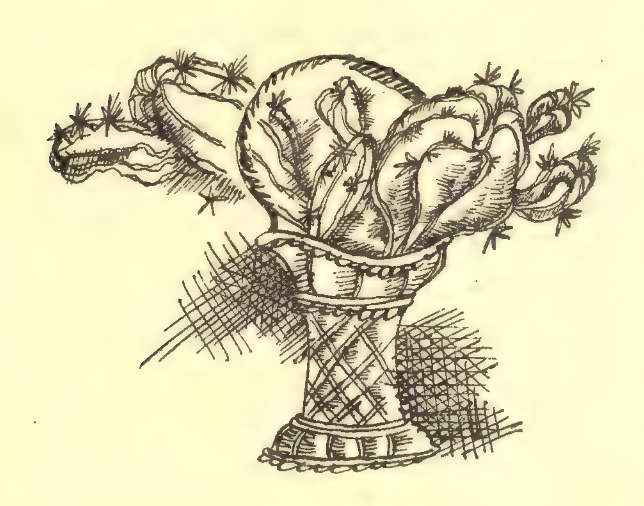
(А я в многострадальном стоянии по очередям заметила следующую закономерность: ежели полаялась продавщица с гражданкой или гражданином, стоящим перед тобой, ежели крепко, от души нахамила — то считай, что тебе повезло как никому: тебя-то уж обслужит по высшему разряду, со всей возможной любезностью, и даже лишнего перевесит, и дефицит ненароком из-под прилавка вытащит — тебе, тебе одной, сердцу милой. Но для этого уж нужно, чтобы предыдущий товарищ был выдающимся талантом общения. Ей-богу, закон! Кроме особслучая глобально хамящих).

— *...Но гораздо чаще — шараханья из крайности в крайность на другом уровне, зависящие не от грубой физиологии эмоциональных маятников, а от того, что можно назвать п о и с к о м п о з и ц и и. Человек, отягощенный множественными бесплодными обвинениями; «самоед», так и не высветив разумом ни себя, ни других, в поисках спасения от невыносимой душевной боли может внезапно перейти в наступательную позицию, найти «объекты» обвинения, попросту говоря, озлобиться. Такое может случиться и с неудачливой женой, и с затравленным школьником. На какое-то время такая заемная злоба помогает почувствовать себя сильнее, устойчивее: вино правоты черпается из вины других. Наоборот, человек с обвиняющей установкой, дойдя до тупика в своей позиции, может совершить крутой внутренний поворот:*

позднее раскаяние детей, потерявших родителей, родителей, потерявших детей... Утраченная дружба, потерянная любовь — вот ключи, которыми Знание пытается отпереть наши души...

(...И все-таки это благодать. Пусть Знание и не помогает нисколько проклятой твоей судьбе, пусть и понятно-то едва-едва тупой голове твоей, все равно, если хоть что-то брезжит, хоть призрак прозрения — уже не одинок ты на белом свете, уже благодать.)

— Но есть антилюбознательность. Не просто отсутствие любопытства, не просто безразличие к Знанию — но активное, угрюмо-упорное сопротивление, яростная защита, темный отвергающий огонь, неудержимо вспыхивающий в глазах. Броня сверхнепробиваемой прочности. У человека, вступающего в эту схватку, всегда особое, сдержанно-элегантное выражение лица: в нем оттенок надменной решимости, уверенность в победе и справедливом возмездии. Война, бомбежка, атака. Человек защищает свой психический дом, в который врываются непрошеные чужаки. Оборонительные сооружения возведены загодя, окопы вырыты в доисторические времена. Он опытный боец, враг будет отброшен отработанными ударами, с предельной экономией средств. Война продолжается...



Памятник раздражительному человеку

Самосознание безобразно запаздывает. Словно слабенький следователь, оно плетется к месту преступления, когда следы уже заметены, а преступник продолжает творить свои черные дела совсем рядом, запугивает анонимными письмами, предлагает гнусные сделки, наводит на ложный след...

Обвиняющее состояние у человека начинается обычно с утра, особенно после бессонной ночи... С самого раннего утра или попозже, после завтрака — вот-вот, что-то не то... Ты, конечно, поймешь потом, ты и сейчас чувствуешь, что организм просит двух-трех простых до глупости, но таких дефицитных вещей: досыпания, сладких фруктов, крепкой работы на чистом воздухе; ты уже знаешь, что может выручить и йога, и аутотренинг, и музыка, но ведь ЭТО ЕЩЕ ВОПРОС, И НЕОХОТА, И НЕКОГДА, а на весы ада увесистыми гирями падают неудачи, долги, слабое легкое, сотрясение мозга, дурная погода — о, какие же все мерзавцы, какие все кругом сволочи! — стой, стой, погоди, ты сейчас раздражен, взвинчен, но ведь надо же, что бы именно вот сейчас...

Кто-то виноват, и кто-то особенно, и, конечно, кто-то из тех, кто близко или не совсем, все равно — вот он! Хватай! — агрессивный ад, переполненный ядом, ищет объект и вцепляется в первый попавшийся — мгновенная судорога, смещающая координаты, в этот миг Другого для тебя уже нет, есть только ты сам с этой своей болью и неудержимым рефлексом, а Другой — только механическая причина, заноза, которую надо немедленно — а ты сдер-р-р-живаешься! — только голос твой, как напалм, и запах гари из носа... и заячий страх в его глазах, и язык твой, и руки...

Коварная внезапность нападения, предательская бдительность отличают Миронаказующего, сидящего у тебя внутри. Ты-то всегда неподготовлен, всегда со сна, тепленький, наивный, несчастненький — а он-то во всеоружии, налетает как вихрь, как дьявол, и насилует сознание — ты и опомниться не успел, как стал его роботом!

Вывод — готовься заранее. Возводи бастионы, локаторы, учись замечать приближение, рассчитывай, предупреждай...

Ну, а если он нападает извне? Если какой-то тип вдруг, ни с того ни с сего, накидывается на тебя с бранью и оскорблениями, унижает тебя, втаптывает в грязь, угрожает насилием? Да ведь если всегда быть к этому готовым, никакой жизни не будет, сплошь военное положение... Нет, ты был не только растерянным мямлей, бывало, что и ты ответствовал и соответствовал, око за око и зуб за зуб — да, бывало, что вроде бы даже и побеждал, но что же за мерзкая оскомина остается после таких побед — будто участвовал в собачьей грызне... Как трудно, как неохотно возвращается к тебе человеческий облик. И сколько уж раз задним числом, после очередного эпизода ты обещал себе: все, для меня этого не существует, я вне, я выше! Спокойная отстраненность, юмор, холодное наблюдение, как за насекомым!.. Но когда насекомое вдруг тебя жалит, тебе уже не до юмора; когда тебя оскорбляют, это бьет по твоей доверчивой детской сущности, по подкорке. И вот ты принимаешь меры самозащиты. Вот к тебе приближается гражданин Сам-Такой, открывает рот...

— Дурак!

— Мои мышцы расслабляются...

— Болван!

— ...дышу ровно, спокойно...

— Кретин!

— ...приятная теплота разливается по всему телу...

— Идиот!

— Я погружен в теплую ванну, я улыбаюсь...

Примерно так, в слегка обобщенном виде, выглядела первоначальная стадия борьбы с собой в условиях внешней психоагрессии. Операция «До лампочки». Вариант «Аутотренинг». Агрессии — нулевая значимость: ты давай, давай, нападай, брызгай, а я тем временем еще разочек пообщаюсь с собой, дабы отсечь нижние исполнительные механизмы, которыми я тебя... И все шло блестяще, пока в один прекрасный момент лампочка не вспыхивала ярким синим огнем. Но мы не сдавались.

— Дурак!

— Мышцы расслаблены, восемь плюс четырнадцать будет двадцать два.

— Болван!

— Дышу ровно, спокойно, тридцать два плюс шестнадцать равняется сорок се... сорок восемь.

— Кретин!

— Во всем теле приятная теплота, сорок восемь плюс сорок три будет сорок... девяносто один.

— Идиот!

— Я в ванне, девяносто один на семь... Один на семь...

Это уже было на сантиметр повыше, что-то забрезжило: но поскольку человек никогда не был влюблен в арифметику, а уважал только высшую математику...

— Дурак!

— Мои мышцы расслаблены... Простите, вы кажется чем-то слегка озабочены?

— Болван!

— По-моему, вы несколько обеспокоены...

— Кретин!

— Вы взволнованы чуточку больше обычного: вспомните, что вас огорчило сегодня утром?

— Идиот!

— Все ясно, вы не успели пообедать! У вас болит голова...

Первые проблески операции «Вживание»; а вот и дебютная система с гарантией выигрышного эндшпиля:

— Дурак!

— Я в ванне и не смею верить своему сча...

— Болван!

— Не нахожу слов для выражения горячей призна...

— Кретин!

— Я вне себя от восторга, чем отблагодарить вас за столь радостное изве...

— Идиот!

— Поистине, вы неистощимо великодушны в своих комплиментах, вы просто ге... Гений.

И вот, наконец, фигура высшего пилотажа.

— Дурак!

— Вам изумительно идет ваше платье, прическа, ботинки, колготки, и поверьте, я не шучу, у вас...

— Болван!

— ...удивительно выразительные глаза...

— Кретин!

— ...благородный голос, что-то артистическое, аристократическое... какое-то неповторимое обаяние, что-то знакомое...

— Идиот!

— А-А-А! Признайтесь, вы снимались в кинофильме таком-то! Не может быть! Ну значит, в таком-то! Ах, да! Вы выступали вчера по телевидению с концертом, я вас видел! Значит, ошибся, позавчера! Вы ученый, вы чемпион, вы поэт, вы ведете репортаж о футбо...

Никакой защиты, только атака, свирепая благожелательность! И что бы ни говорилось и ни делалось далее, гражданин Сам-Такой-От-Такого-Слышу уже в вашей власти.

Человек заказал себе могильную плиту с надписью:

ОН ПОБЕДИЛ САМОГО СЕБЯ,

но уполномочен сообщить, что еще не совсем, борьба продолжается, Добро лупит Зло хуками слева и справа, прямыми в челюсть и боковыми по почкам.

Сидя с Доктором на приеме, я не раз удивлялся его мученическому долготерпению: некоторые специально приходят, чтобы выливать на него ушаты душевных помоев, но это ладно, это приходится выносить и мне,— зачем, однако, терпеть хамство, зачем поощрять и даже провоцировать издевательства? Ведь не какие-нибудь буйные...

Он же всякий раз уверяет, что никакого долготерпения нет, просто есть такой метод лечения и называется он опять же канализацией или отреагированием, а психический мордохлест (термин Доктора) может принимать самые разнообразные облики: от исступленных бредовых обвинений до тончайших сарказмов, той ажурной небесной иронии, которая порой проскальзывает и в самых страстных любовных признаниях. Бить в литавры святости, стало быть, преждевременно: ад организация дисциплинированная, держит план.

Помню я и другого доктора, симпатичного молодого мужчину, работавшего в беспокойном отделении (для подростков). Он жаловался мне на необыкновенную легкость общения после рабочего дня в клинике, чрезмерную легкость, от которой ему делалось не по себе. «Крылышки прорезаются. Вот-вот вознесусь...» Только к концу очередного отпуска он снова начинал нормально обижаться, спорить, требовать уважения, возмущаться несправедливостями и т. п.; чтобы опять стать ангелом, ему требовалась ровно неделя обычной работы. И, глядя на его метаморфозы, я думал, как ценен подход к здоровым взрослым как к больным детям, и как полезно иногда, *ради упражнения,* воображать, будто жизнь — это психоклиника без стен и дверей или зоопарк без клеток.

Дана Р.

Есть ли вопросы!

...Сколько времени прошло?.. По часам — двадцать две минуты, по ощущению — и мгновение, и целая вечность. Мы сидим, Д. С. ходит и говорит, внимание и невесомо, и страшно напряжено; кажется, этот человек умеет сжимать и разжимать время.

— ...Что же касается типа «ненаказующего», то в суровом мире нападения и защиты он, пожалуй, наиболее удивителен. Но если есть и такой — значит, на чем-то держится... Тоже весьма условно, можно разделить этих людей на три типа:

добродушные, или природно (физиологически) добрые;

равнодушные,

неравнодушные, или духовно (сознательно) добрые...

(Большой пропуск текста по техническим причинам.— *В. Л.).*

— Дмитрий Сергеевич, а можно спросить?.. (Опять гривастенький.)

— Да, пожалуйста.

— Скажите, Дмитрий Сергеич, а вы сами какой? Наказучий или ненаказучий? Добродушный или неравнодушный? Если можете ответить, конечно.

(Ой. Вот наглец.)

— Могу ответить. Добродушие исключено. Наказующий и самонаказующий. Примерно в равной пропорции. Нужны ли подробности?..

— Нет. Спасибо.

— Тогда, пожалуй, на этом я и прервусь. Есть ли еще вопросы?

Д. С. бросил взгляд в сторону гривастенького, но тот молчал, опустив голову, и до самого конца не сказал больше ни слова. С минуту молчали все, так что стало слегка даже не по себе — что же, неужели все так уж ясно? Или наоборот, так неясно... А вдруг и вопрос обнаружит твою скрытую активность...

Д. С. тихо присел на край дивана, рядом с Нарциссовым. Съежился, стал как бы невидимым. В это мгновение мне стало его вдруг ужасно жалко. Вот и спрошу сейчас: жалость — это что, тоже форма проявления... Пускай глупо...

— Можно мне? — поднялся Нарциссов.

— Можно. Не обязательно вставать. Можно...

— Дмитрий Сергеич... Вот я тут не совсем понял. Насчет изнанки трусости... Я могу говорить откровенно?

— Тут все свои.

— Хорошо... Допустим, человек по природе своей трус... Вот видите, не могу...

— Можете.

— Ну... значит, так: я из категории равнодушных. Но главное, трус. Объявляю всем присутствующим, что я трус. И вот сию минуту от страха признаться в трусости...

— Да ясно, ясно,— сердито буркнул Л. И.— Сами такие.

— ...Ну так вот... Я хочу спросить: почему моя трусость... Мой подлый страх никак не выворачивается в эту самую агрессивность... Я боюсь не боли, нет, боли не боюсь. Однажды на спор с самим собой изжарил вот этот палец на спиртовой горелке, видите — рубцы? Могу повторить... Я боюсь именно самого факта драки, участия в драке. Боюсь и поражения, и победы, психически боюсь, понимаете?.. Один раз я, так сказать, преодолел этот барьер, и что из этого вышло, страшно вспомнить теперь... Все-таки расскажу... Четырнадцать лет мне было, отчим был еще жив. Он воспитывал меня. Воспитывал более всего криком, а иногда и оплеухами...

И вот после одной такой безответной воспитательной оплеухи я поклялся себе, что в следующий раз дам сдачи, дам изо всех сил, чего бы это ни стоило. Ждал, готовился, даже провоцировал... Я уже был довольно крепкий парень, на физическую слабость вообще никогда не мог пожаловаться. И вот она пришла, эта долгожданная оплеуха, пришла, как всегда, неожиданно, как раз в тот момент, когда я был апатичен и чисто автоматически сказал ему что-то непочтительное — что именно и в ответ на что, забыл совершенно, причем сразу же... И вот она, оплеуха, свежевыпеченная, горячая — а я стою перед ним, как всегда, обалдело, щека звенит... И вдруг — вспомнил. И... Дальнейшие кадры памяти походят на смутный и многократно сам себя перевравший сон. Моя судорога, упирающаяся в его переносье, в упругий и хрупкий хрящ, обтянутый живой желтоватой кожей,— и этот тихий тканевой вскрик, беззвучный треск под костяшками... Тут же хлынула кровь, в два ручья... Будто отворились шлюзы, будто ждала и не выдержала... И он заплакал — вы понимаете? — он заплакал, слезы полились в такие же два ручья, перемешались с кровью, и все это на пол, на пол, на стены... А он стоит и фыркает, и пыхтит на месте, как паровоз, и вдруг забегал, забегал вокруг меня и себя...

Вот как теперь, бледно-приблизительно... Постигшее меня самоощущение...

Дмитрий Сергеевич... Простите за натурализм... Он меня больше не трогал. И не вспоминал... А через два месяца умер. Инфаркт...

Болевой шок

Все молчали. Д. С. медленно поднялся и

Болевой шок (продолжение)

все молчали. Д. С. медленно поднялся и

Болевой шок (окончание)

все молчали. Д. С. медленно поднялся и объявил семиминутный перерыв. Курящим разрешил курить у окна, а Нарциссова увел с собой в кабинет. О чем они там беседовали, никому не известно.

В. Л.

Мне известно,

о чем говорили Доктор и Антуан. Речь шла о том, что Д. С. называет ложным равнодушием и что в

психиатрии именуется «болезненным душевным бесчувствием» (нередкий спутник депрессий). Говорили также о ложной трусости.

Привожу часть диалога (с разрывами).

Антуан. ...и раньше думал, а сегодня окончательно понял, что этой сдачей сократил ему жизнь, убил фактически... Ведь я для него был «объектом», да?.. А когда «объекта» не стало, когда отрубился — все это у него пошло на себя, так ведь получилось? Разве не так?..

Доктор. ...Все происходило в обоюдном ослеплении. Вина общая.

Антуан. ...не покончу с собой только потому, что трус. Готов к любой пытке, лишь бы волочить эту бодягу и дальше. Боюсь небытия.

Доктор. Это не трусость. Это приказ жизни — жить.

Антуан. Бессмысленный инстинкт самосохранения... Жить в сознании собственного ничтожества, в мерзейшем равнодушии ко всему и ко всем...

Доктор. Трусость есть сокрытие трусости. Ничтожество есть неосознание своего ничтожества. И насчет своего равнодушия заблуждаетесь. Если бы вы были действительно равнодушны, как бы вы могли столь тяжело переживать равнодушие? Нет, равнодушие претензий к себе не имеет. У вас другое.

Антуан. Что?

Доктор. Самонаказание, загнавшее вас в самого себя. Низкая самооценка, происходящая из неуясненного притязания на высокую. Это и не дает вам нормально чувствовать. Вы не чувствуете любви к людям только из-за давящего убеждения, что вы должны ее чувствовать. Как только вы почувствуете, что свободны любить или не любить, сочувствовать или не сочувствовать — все тотчас же станет на свои места...

...И все потому, что вы не привыкли верить себе и мыслить самостоятельно. Живете по чужим оценкам, которые неосмысленно считаете своими. Вам никогда не приходило в голову, что этот ваш страх драки — ПРАВИЛЬНЫЙ страх, высокий страх, а не низкий? Что это инстинкт самосохранения души, а не тела?

Антуан. Нет, такое не приходило...

Доктор. А почему? Все тот же стереотип «настоящего мужчины»? Вы же сами только что рассказали, как это выглядит. Разве непонятно, что это человек возмутился в вас, что это Его протест, Его болевой шок... Мер-

зость, безумие всякой драки, животная бессмысленность всякой мести...

Антуан. Но где-нибудь в темном переулке... Защитить женщину, быть все-таки мужчиной... Биологический долг...

Доктор. Это уже долг духовный.

Антуан. Но вот этого-то я и не смогу! НЕ СМОГУ.

Доктор. Вы уже бывали в таких ситуациях?

Антуан. Заранее избегаю.

Доктор. Я в свое время вел себя точно так же, потом иначе... Защитить вы СМОЖЕТЕ, я это ЗНАЮ.

Антуан. Если бы я мог поверить...

Дана Р.

Старые счеты с самим собой

...После перерыва наперебой заговорили мужчины (все, кроме окончательно замуровавшегося гривастенького). Д. С. то молчал, то вставлял реплики, спорил, смеялся и так увлекся дискуссией, что все, а по-моему, и он сам, забыли, кто он и для чего нас собрал. Я перестала стенографировать и вместе с другими представительницами своей половины человечества не без интереса наблюдала за внезапно возникшим мужским клубом (дойдет ли дело до нас?..), где оживленнейшим образом обсуждались проблемы такого порядка:

Как поступить, если некто наступил тебе на ногу, заметил это, но злонамеренно не извинился?

Вариант Н. Н.: язвительно извиниться или уничтожающе поблагодарить (Реплика Д. С.: возможно ответное нокаутирующее «пожалуйста»). Вариант К. М.: по возможности нечаянно наступить ответно. Вариант Д. С.: если тебе встали на правую ногу, подставь и левую — ему будет удобнее, а тебе не так больно.

Уступать или не уступать первому лыжню, если навстречу тебе (не с горы, не в гору, а по ровной плоскости) движется человек твоего пола и примерно твоего возраста?

Вариант Антуана: всегда уступаю первым из трусости. Вариант Н. Н.: жду до последнего сантиметра, беру на пушку, а потом уступаю одну левую лыжню.

Вариант К. М.: всегда уступаю первым принципиально. Вариант Д. С.: то же самое.

Какие формулы самовнушения следует произносить, когда в час «пик» в толпе, на подходе к эскалатору чья-то дружественная рука, стремясь ускорить твое и общее продвижение, так надавливает на твою спину, что у тебя трещит позвоночник?

Вариант Н. Н.: не оборачиваясь, нечаянно лягнуть. Вариант Д. С.: при физической к тому возможности завести свою руку за спину, поймать надавливающую и сердечно пожать.

Как поступить, если ты идешь по улице с женщиной, навстречу — двое, трое или больше здоровенных парней, и один из них, проходя мимо, не сторонится нисколько, а нарочно задевает плечом твою спутницу, и вся компания, гогоча, идет дальше?

Тут страсти разгорелись уже не на шутку. К. М. (тот самый, что прикрывался «Огоньком», похожий на олимпийского чемпиона, с сильным заиканием) утверждал, что нет иного выхода, как догнать и драться, сколько бы ни было подонков и какова бы ни была твоя перед ними физическая беспомощность. Л. И. сказал, что он догонять бы не стал, но остановился бы и кое-что крикнул им вслед, например: «Эй ты, ..., полегче на поворотах», после чего, как резонно заметил Антуан, непременно догнали бы его самого, вместе с дамой. Сам Антуан тоже не нашел иного варианта, кроме как догонять и драться, но, добавил он, криво усмехаясь, лично я за исполнение этого номера не ручаюсь. Д. С. молчал, гривастенький беспокойно ерзал; Н. Н. (тот, что во время ожидания занимался аутотренингом), раскрасневшись, объяснял, что догонять и драться надо сразу же, моментально, не давая себе времени струсить, а им опомниться, бросаться в бой по-сумасшедшему, с диким истошным воплем, для чего требуется прежде всего хорошо расслабиться и хорошо знать систему йогов...

— А можно мне вставить словечко? — не выдержала я.— Как представительнице заинтересованного пола...

— Да, да, конечно! Мы вас слушаем...

Все напряженно смолкли.

— По-моему, тут спасти положение может только женщина.

— То есть как? — заволновались мужчины.

— А очень просто. В сей же миг, как только произо-

шел этот самый толчок, не медля ни доли секунды, броситься на тонкую шею своего спутника с душераздирающим криком: «Не надо!! Умоляю тебя, не надо!! Подумай обо мне, о детях, слышишь, умоляю тебя!! Тебе мало одного срока, хочешь еще?!! Ребята, бегите, спасайтесь, он отсидел восемь лет, у него нож, пистолет, он невменяемый, у него справка из психдома, он мастер спорта по самбо!..» Ну вот в таком духе. И побыстрей, с применением силы, увести спутника подальше от места происшествия.

К моему удивлению, вместо бурных аплодисментов последовало сдержанное молчание на грани глубокой подавленности. Л. И., обняв обеими ладонями лысину, пробормотал что-то вроде: «Ну вам оно, конечно, видней»; К. М. пробурчал: «Это полный нокаут мужского достоинства»; Антуан совсем спрятался за очками, и один только Д. С., по-моему, посмотрел на меня с нескрываемым восхищением. Тут мне стало окончательно ясно, что кулачное самоутверждение в такой же мере мужская проблема, в какой внешность проблема женская. Я и не подозревала, что такое множество джентльменов тайно мучаются этим комплексом. А какое сдержанное хвастовство (ну, тут я ему по-тихому врезал), сколько хитрых приспособлений, оттягивающих развязку (ну выйдем, поговорим, ну выйдем, выйдем), сколько фантастической петушиной глупости... Нет, это непостижимо, как для них непостижим космический ужас отсутствия косметических средств...



РАТ-практикум.

Прелюдия, или мера необходимой самообороны

(Из письма Доктора к молодому мужчине)

«...Вы спрашиваете, как же совместить внутреннюю свободу с внешней необходимостью? Подонок оскорбляет женщину, издевается над ребенком, нападает на Вас — какой же аутотренинг, о какой переоценке ценностей может идти речь?..

Вы верно заметили, что в подобных ситуациях каждый ориентируется исключительно сам, своим инстинктом и совестью, и никакие посторонние предписания не работают. Я тоже не собираюсь никому указывать, когда расслабляться и глубоко дышать, когда напрягаться и бить по физиономии, а когда бежать без оглядки — достаточно того, что я расписал себе такие ситуации сам и время от времени вношу в список уточнения и дополнения.

Было время, когда перед лицом внезапных, чрезвычайных положений я то и дело оказывался растерянным, неуклюжим и беспомощным — стоишь, что-то мямлишь, соображаешь, а в это время уже оскорбили, избили, ограбили... Или наоборот — кто-то вякнул, что-то звякнуло, а ты, не успев ничего сообразить, уже наломал дров — словом, был крепок, что называется, задним умом, и чем жесточе себя за это казнил, тем хуже обстояли дела.

Постепенно, однако, «задний ум» удалось перевести в быструю ориентировку и достаточно точные реакции — и только благодаря тому, что я его не отбросил, этот «задний ум», и не превратил в тома высокобесполезных трактатов, а начал с его учетом *заранее действовать*.

Темой моего исследования стало — *как человека бьют?*

Как?.. Очень просто: подходят и бьют. Просто так: бьют. Вас много били? Меня не очень, но мне было достаточно, и поэтому я долгое время старательно избегал людей, которые бьют. Избегание, однако, не давало творческого удовлетворения, главным образом потому, что вышеупомянутые персоны обычно появляются в ситуациях, когда их не ждешь и не избежишь.

Сообразив, что так дело не сдвинется, я решил изменить политику. Слегка подстраховавшись боксом и каратэ, я пошел навстречу битью. Конечно, не с целью быть битым (этого, повторяю, было достаточно), и не чтобы бить самому (тоже более или менее насытился), а исключительно ради исследования процесса. Ради этой цели я не только не избегал людей, которые бьют, но искал их, как охотник дичь, и вступал с дичью в исследовательское взаимодействие. Я пробовал разные варианты общения, я изучал людей, которые бьют, и какие при этом были побочные эффекты, научного интереса не представляет.

Главное — оказалось, что человека никогда не бьют просто так, а всегда с некоторой подготовкой (есть еще термин «предварительная игра», прелюдия, но это из несколько иной области). К человеку подходят и просят: «Дай закурить», а если при этом хотят снять часы, то сперва интересуются, сколько времени. Его могут спросить, какая погода нынче в Антарктиде, и как он относится к президенту Абабуа, могут также заметить, что он напрасно надел очки, все равно темно; можно и просто нечаянно толкнуть, потом еще раз нечаянно толкнуть, а потом бить. Короче, сперва создается сценарий битья, а потом бьют. Избиваемого сперва обязательно вводят в роль (разумеется, избиваемого), а потом бьют. И себя непременно, обязательно вводят в роль (разумеется, бьющего), а потом бьют. Помните? «Волк и ягненок» — вот-вот, без сценария и без роли никак нельзя, без прелюдии бить не полагается, просто так бить неудобно, просто так бьют только психи, которых за это бьют.

А деловые вопросы и всевозможные философские замечания представляют собой не что иное, как способы вызова на роль. Человеку дают приглашение на избиение, на которое он должен как-то ответить и которое еще не очень правильно называется провокацией — какая там провокация, человека бьют. Сценарий же всегда многовариантный и гибкий, как мозг гения, творческая фантазия бьет опять же ключом.

Вот только пять вариантов из исследованных двухсот с лишком. Серия «Дай закурить».

Вариант № 10.

— Дай закурить.

— Не дам.

— Не дашь?! Ах ты... (Бьют.)

Вариант № 13.

— Дай закурить.

— У меня нет.

— Врешь.

— Не вру.

— Покажь карман.

— Не подумаю.

— Не подумаешь?! (Бьют.)

Вариант № 17.

— Дай закурить.

— Пожалуйста.

— Ты чего рваную даешь, ты...

— Вот целая.

— Сырая, давай посуше.

— Пожалуйста.

— Да это же... Тьфу...,— это же блевотина. Это..., а не сигарета.

— Да что вы, бог с вами, какая блевотина?

— Такая же, как и ты!.. (Бьют.)

Вариант № 18 («Мини»).

— Дай закурить.

— Сейчас. (Жертва лезет в карман за пачкой, в это время бьют.)

Вариант № 19.

— Дай закурить.

— А ведь вы меня хотите побить.

— Какой догадливый. (Бьют.)

Вы уже поняли, в чем дело? Просто так не бьют, нет, просто так только убивают, а приглашение на битье требует вежливого ответа, то есть творческого соучастия в битье самого избиваемого. Когда человека бьют, его сперва включают в поле взаимодействия, в п о л е о ж и д а н и я, а потом бьют. (Включение в поле ожидания происходит и во всех иных ситуациях общения; женское кокетство, например, тоже типичный вызов на роль.) Поведение избиваемого, равно как и бьющего, запрограммировано границами этого поля, и запрограммировано, надо сказать, с большой душевной щедростью: извинением ли, робким согласием, протестом или попыткой оттянуть время видимостью непонимания, избиваемый так или иначе сам ведет дело к тому, что его бьют. Человеку сперва в н у ш а ю т, что он должен быть бит,

а потом бьют. От него перед битьем что-то *ожидается.* И вот в этом вся соль битья — в процессе ожидания и обратной связи.

А вот некоторые варианты защиты, испробованные в том же исследовании и зарекомендовавшие себя как довольно надежные. Я говорю сейчас о защите психологической — физическая само собой, и здесь мне нечего добавить к тому, что уже разработано в таких превосходных системах, как самбо или каратэ. Но овладение приемами, о которых я сейчас Вам расскажу, снижает необходимость защиты физической в среднем процентов на пятьдесят, да и к тому же здорово ее облегчает, давая выигрыш во времени и в боевом духе.

Главная задача — *сорвать сценарий,* разрушить роли, сбить с толку, перехватить инициативу, навязать *свой* сценарий. Проще всего это достигается переключением внимания избивающего на собственную персону.

Все та же серия «Дай закурить».

Вариант А («врачебный»).

— Эй, стой. Ну-ка, дай закурить. (Вежливость обращения для «диагноза» уже вполне достаточна — приготовиться.)

— (Останавливаетесь сразу.) Не курю.

— Покажь карман. (При подобной репризе все ясно окончательно, наступайте.)

— Что у вас с ухом? (носом, глазом и т. п. Словно не слыша предыдущей реплики, со сдержанным интересом).

— Чего?

— Вот-вот. (Указывая на левое ухо, которое, как и правое, без зеркала не увидишь.)

— Чего?

— Что такое рак, знаешь?

— Ну.

— (Продолжая внимательно вглядываться в ухо; одновременно пружинит ударная нога.) Да, кажется, оно самое... Да не щупай, не прощупаешь, глубоко, в проходе... Операцию придется делать.

— Иди на ... Ты что, врач?

— Вот именно. Курить вредно. От курева рак.

Далее по ситуации, но сценарий практически сорван, инициатива перехвачена. Самое главное, конечно, мгновенный «диагноз» ситуации, а далее сразу включение заранее отработанного варианта, с поправкой на

импровизацию. Вы должны опередить «партнера» в любом случае.

Но как же это сделать при малом опыте и большом «мандраже»?

Быть Мужчиной — не избегать трудных ситуаций! Быть Ребенком — тренироваться, играть! И лучше всего, конечно, с игровыми партнерами. На наших ГИПовских играх мы применяем среди прочих и такой метод (его вполне можно отработать и дома с любым товарищем). Товарищ-Под-Вопросом подходит к Гражданину-Имярек все с тем же «Дай закурить», но цель подхода («бить или не бить») известна лишь ему самому. (Скажем, «бить» — в кармане черная карточка, «не бить» — белая.) Цель Гражданина-Имярек — почувствовать настроение Товарища-Под-Вопросом и соответственно себя повести. Правильный диагноз вознаграждается игровым преимуществом.

Вариант Б («оперативный»).

— Дай закурить.

— Не курю. (Останавливаясь, твердо глядя в глаза.)

— Покажь карман.

— (Решительно.) Документы.

— Какие еще документы?..

— Ваши документы (не повышая голоса, готовясь применить силовой прием).

Инициатива уже Ваша. При ответе типа «А ты покажь свои», Вам показывать нечего, кроме быстроты реакции, и заменить документ может хороший аперкот или удар каратэ; далее — по ситуации.

Вариант В («сумасшедший»).

— Дай закурить.

— «Мой дядя самых честных правил, когда не в шутку занемог, он уважать себя заставил и лучше выдумать не мог». Как пройти на Семеновскую? (При максимальной беззаботности тона поза пружинной готовности.)

— Закурить дай, говорю...

— «Чижик-пыжик, где ты был? На Фонтанке водку пил, выпил рюмку, выпил две, зашумело в голове». «Офелия, о нимфа, помяни меня в своих молитвах». «Бить знаменитых некрасиво, не это поднимает ввысь...» — и так далее (не забывая следить за движениями рук «партнера»).

Вариант Д («глухой»).

— Эй! Погоди-ка!.. Слышь?!

Вы не слышите. Вы глухой. Вы идете дальше. Вас догоняют, хватают за рукав.

— Ты что, глухой, туды-растуды?..

Несуетливо останавливаетесь. Указываете на ухо — на этот раз на свое. Да, вы глухой. Глухонемой, если угодно. Глухота, однако, не мешает, а помогает вам быть четко-внимательным. В следующую секунду вам могут указать знаками же: «Дай закурить», или начать бить сразу (с глухонемым-то чего особенно церемониться), но сценарий уже сбит, и на вашей стороне фактор неожиданности. Чаще всего при такой встрече все-таки отстают.

Молодой Мужчина, Добрый Мужчина, Высокочтимый Рыцарь! Вы сами прекрасно понимаете, что и при всеобъемлющем опыте нельзя дать рецептов на все случаи жизни уже потому, что каждый по-разному способен их понять и применить. Разумеется, есть и ситуации, в которых все вышесказанное неприменимо; есть положения, в которых сопротивление насилию невозможно,— даже каратисту высшего класса предписывается при грабеже под дулом пистолета отказаться от борьбы и отдать деньги. (Если «кошелек или жизнь», то жизнь, если «жизнь или честь», то честь.) Но даже в безнадежных, казалось бы, случаях может выручить психологическая изобретательность.

Специальный вариант (для женщин и физически слабых).

В любом охот- или спортмагазине покупается свисток, издающий звук, близкий к звуку свистка милицейского. Свисток всегда иметь при себе. В случае угрозы хулиганского нападения немедленно свистеть: даже если за километр поблизости нет никого, хулиган, как правило, немедленно исчезает.

Внимание, Благородный Джентльмен, Мягкий Человек с твердой волей!

Очень важно помнить о взаимоотличии и взаимосвязи двух сторон агрессивности: внешней и внутренней. Внешняя — агрессивное поведение, агрессивная маска, манера обращения, словарь, тон — все это не требует описаний. Но это одно, а внутренняя агрессивность — другое. Под маской агрессивности может скрываться и

трусость, и равнодушие, и добродушие; это обычнейшая защита от предполагаемой агрессивности другого и просто стиль общения определенных кругов. Конечно, и маска (как агрессивности, так и доброжелательности) как-то воздействует на душу — прирастает, въедается,— но глубинный импульс все-таки живет своей независимой жизнью.

Для вас сейчас важно:

1) У других: научиться различать агрессивную маску и агрессивный импульс; в поведении детей и подростков они различимы особенно отчетливо, ибо еще не вросли друг в друга. Наблюдая за подростками и вспоминая эпизоды собственной жизни, вы легко поймете, где зарыта собака.

2) У себя:

а) сознательно подавить агрессивный импульс;

б) иметь при этом в запасе сознательно отработанную агрессивную маску как шаблон для определенных ситуаций, как один из печально необходимых, крайне нежелательных языков общения.

Это работа не одного дня и не одного года. Особенно трудна, конечно, вторая ее половина, касающаяся самого себя. Подавление агрессивного импульса... Кем ты себя считаешь, какую роль, какую миссию берешь на себя в мире? Кто ты на земле — носитель духовности или представитель местной флоры и фауны? Вопрос «верхний» — упирающийся в весь твой «низ»: темперамент, привычки, наследственность биологическую и душевную. Если ты выбрал духовность, то агрессивности вынужден объявить беспощадную войну — не на смерть, а на жизнь. Да, вот ты выбрал духовность, ты выбрал Добро и Свет, и первое чувство, в тебе закипающее,— это ярость, это ненависть, это злоба! Да, ты ненавидишь злобу и ярость, ты ненавидишь ненависть! И тебе приходится действовать.

Если ты действительно выбрал духовность, то в первую очередь ты ненавидишь агрессора ближайшего из ближайших. Ты воюешь с ним на его территории. Ты ненавидишь ненависть — свою собственную, самоличную. А как же иначе?.. Если не так, то ты неизбежно сравниваешься с теми, от кого хочешь избавить мир, ты их просто-напросто копируешь и подменяешь: зверь, победивший зверя, останется зверем. Если же первый твой враг — агрессор — ты сам, зверь в тебе, то ты входишь

в новое качество духовного человека, и все внешние твои действия, направленные на очищение мира от зверства, обретают чистую правоту.

Но как же, как же вытравить из себя зверя?..

...Я скажу вам сейчас о самой малости из личного опыта, о ерунде. С некоторых пор я перестал прихлопывать кусающих меня комаров — я их просто отгоняю. Смысл?.. Одним комаром меньше, одним больше... Да вот в том-то и дело! Внешнего смысла в «комарином гуманизме», конечно, нет. Но нет ведь и смысла в противокомарином озверении. Если комар уже укусил, от его убийства тебе легче не станет, а если еще не укусил, так все равно укусит: не этот, так другой. Прихлопни я на себе хоть миллион комаров, их практически не убавится и не прибавится. Но зато отказ от убийства неразумной твари имеет большой в н у т р е н н и й смысл. А именно: практика подавления агрессивного импульса. И практическое же воплощение принципа человечности, определенного Альбертом Швейцером как благоговение перед Жизнью. Здесь необходима последовательность, не исключающая и мелочей творения. Между прочим, как это ни странно, я заметил, что после принятия этой позиции комары стали относиться лично ко мне гораздо гуманнее: кусают нежно, заботливо — ей-богу, проверьте сами!..

Но шутки шутками, комары комарами, а духовность должна быть реалистичной и иметь средства самозащиты. Флора и фауна остаются флорой и фауной. Если на вас набрасывается злобная собака, приходится поднять камень или палку, сделать угрожающий жест. Для этого совсем *не требуется включать* в себе агрессивный импульс по отношению к данной собаке и собакам вообще, но требуется *проявить* его, и очень решительно. Случаи, когда необходима агрессивная маска, достаточно часты: одернуть подонка, поставить на место хама, проявить необходимый напор и резкость в ситуациях, исключающих разговор «по-хорошему». Самое сложное, конечно, узнать, д е й с т в и т е л ь н о л и ситуация исключает разговор по-хорошему — тут ничто не поможет, кроме личного опыта и жизненных экспериментов.

Совет Молодому Рыцарю: поставьте себе за правило выражать агрессивность в форме изысканной вежливости, а доброжелательность и нежные чувства — в виде притворной, шутливой агрессивности (без перехода,

однако, в нарочитую грубость и фамильярность). Следуя этому правилу, вы добьетесь:

а) необходимого эстетизма в поведении минус слащавость;

б) ощущения четкого внутреннего размежевания и баланса между агрессивным импульсом и агрессивной маской.

То, что я Вам рассказал, постаравшись быть как можно конкретнее,— лишь наводящая суть, лишь канва для поиска собственного, для творчества — не побоимся применить это затасканное слово и к не слишком благоуханной области жизни. Думаю, что и навыки, о которых мы говорим, относятся к необходимейшим элементам самовоспитания и культуры, к искусству жить. Как вы уже поняли, я принадлежу к сторонникам рискованной, обоюдоострой, не раз зло вышученной формулы

добро должно быть с кулаками,

с тем, однако, важнейшим уточнением, что Добро обязано делать все от него зависящее, все возможное, чтобы кулаки не пускались в ход. Определить меру этого возможного — вот самая трудная моральная задача всех добрых людей, вместе взятых, и каждого поодиночке. От меры этой необходимой самообороны зависит и моральное существование Добра, и физическое. «Возлюби врага своего» — да, прекрасно, но если враг твой убьет тебя, то некому будет и возлюбить беднягу. Я не сторонник таких высоких трагедий, а потому полагаю, что Добро должно быть еще и с мозгами.

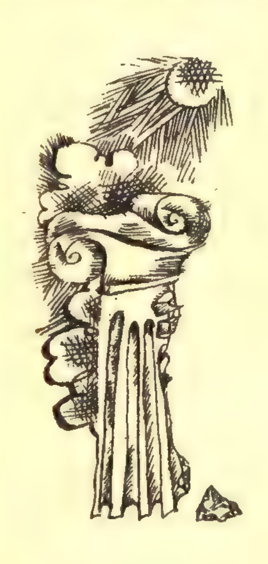
Успеха и Вам!

Ваш Д. Кст».

Внимание, Читатель, веду репортаж с места событий. Я зашел к Д. С. без звонка, воспользовавшись предоставленным дубликатом ключа (не особая честь, а простое удобство),— зашел, по невежливости, на полчаса раньше условленного и застал в положении, исключающем гостеприимство: он находится на полу, на зеленом коврике, занимается своей Новой Йогой. Молча кивнул мне глазами, находясь в смешанной позе льва, лотоса и змеи. Пока я снимал плащ и приветствовал Циника, это магическое сооружение успело переквалифицироваться в каракатицу, а затем, путем ряда скорпионных конвульсий, исчезло: в данный момент колле-

га находится в основополагающей позе покойника. Обесцвеченные глаза недвижно устремлены в высокий лепной потолок, где, объяв лиру, столь же недвижно летят хвостатые драконы, полульвы, полулошади. Минут через восемь (я уже приблизительно знаю) забегают бицепсы, заиграют икры, засветится свежесть — его поднимет, и мы продолжим наш психосинтез.

Гляжу в окно — рамы откинуты; на подоконнике Цинциннат, он сегодня сер и серьезен, переоценивает ценности. За окном серые слезки, сентябрь. Напротив — мокренький дворик, с истлевающими тополями и опустелым вороньим гнездом; в голой глубине — обшарпанный особнячок, приспособленный под детсад, но шума нет, — пусто и пасмурно, по сырой песочнице, оскальзываясь о листья, семенит вспухший голубь.



...Все еще недвижен, сыроватый сквознячок шевелит волосы...

Все более укрепляюсь в выводе, что и загадка, и разгадка Д. С. заключена в совмещении крайностей. Но не в том их застылом сложении, которое в результате дает нудный нуль.

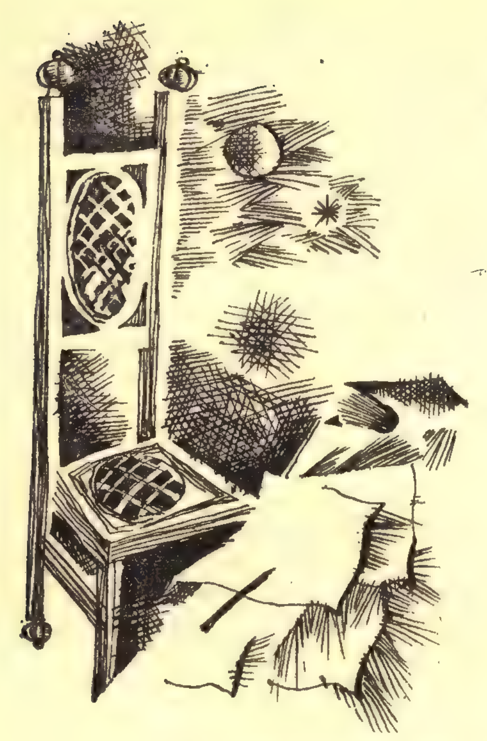
Все разбрасывается по-отдельностям, разбазаривается по специальностям, каждый — чрезвычайный и полномочный посол какой-нибудь ограниченности.

Прерываюсь — Циник спрыгнул с подоконника, потянулся, а Доктор, кажется, возвращается к жизни.

V

РИСУНКИ НА ШУМЕ ЖИЗНИ

Портрет психотерапевта



Что, правда? Наконец-то завоеван,
И я могу сказать тебе: «мой друг»?
О друг мой, есть ли словосочетанье
Нежней и проще, мягче и теплей?
Мой друг, мой брат, дитя мое, ты помнишь,
Когда, несчастный, грубый и угрюмый,
Меня ты тупо спрашивал: зачем?
И повторял: «зачем тебе я сдался?»
Чего прошу я, ты узнать пытался
За этот непонятный дружбы дар...
Зачем? Мой друг, затем, что светит солнце,
Затем, что нам придется умереть,
Затем, что быть глупцами не смешно,
Увы, мой друг, печально и преступно,
Затем, что боль страшна и неотступна,
Но вместе легче пить ее вино!

Тео Ливингстон

...Иногда, в порядке обмена рабочим опытом, я сижу, вернее, лежу у Д. С. на индивидуальном приеме — да, именно лежу, на этой самой кушетке, под видом загипнотизированного пациента. К такому здесь привыкли. Входящие не обращают на меня особого внимания. Слушаю, потихоньку подсматриваю, мотаю на ус... Естественно, играя загипнотизированного, да еще в такой обстановке, нетрудно и впрямь впасть в гипноз — вероятно, этим можно объяснить некоторые иллюзии, возникавшие у меня по ходу дела.

Человек и его музыка

— ...Здесь вы решаете себя из Другого, вы из него, вы для него. Поэтому всего прежде расслабьтесь,— пояснял он,— расслабьтесь мощно, концертно — откиньте себя — и включитесь — прием... Зацепкой может быть что угодно — и завитушка волос у виска, и моргание, оно ведь может жить от человека отдельно, как улыбка Чеширского кота, и, однако, человек именно в нем, и какое-то особое колыхание платья... Погружаетесь — начинаете слышать, начинаете жить... Главное, чтобы вас в себе было как можно меньше — только резонанс, только прием...

Прием сейчас начнется, я уже здесь, а вот и он входит, румяный невзрачный мальчик, виновато улыбается медсестре Нине, садится, откидывается. Очередь двинулась. Первым записан пациент С., алкоголик, запои на почве тяжких депрессий — едва он приоткрывает дверь, Д. С. становится отменно сухощавым, щеки втягиваются, обрисовывается хищный профиль аскета... Опять с похмелья, состояние простоквашное... Бормочет оправдательную невнятицу, Д. С. не слушает, ощетинивается — все ясно и надо действовать, сейчас приходится быть дикобразом. Бледен, стальные глаза, резкий ломаный голос, пациент СПИТ, прямо в кресле, императивный гипноз... Поспешно поднимаюсь, неуклюже помогаю переместить С. на кушетку, сам притуливаюсь как-то сбоку...

...Тебя нет, есть только Входящий, его походка, осанка, лицо, голос, мимика, поток сознания, эскиз ситуации, рисунок судьбы — все это становится тобой, с каждым

новая жизнь, и в этой жизни ты — все, что знал, делал, думал, чувствовал раньше, все прежде Входившие, сгусток знаний о том, как бывает, но все сначала, но все иначе — появляется М., нескладная личность неопределенного возраста — вернее, старик с детства, а сейчас ему вроде бы 33, вроде бы работает в какой-то организации, вроде бы женат, вроде бы разводится — все вроде бы, потому что нереально это все, потому что не верит он в собственное существование, не участвует в спектакле, а так, механический статист. Выглядит М. так, будто уже пьяный портной, торопясь под праздник закончить и загулять окончательно, наудачу скроил его из негодившихся обрезков других людей, забыв к тому же снабдить бровями, и оттого все в нем напряжено, стиснуто, местами перекошено, местами висит — неудобно жить, неудобно... По клинической терминологии — тяжелый шизоид, но болезненного процесса нет, ни бреда, ни галлюцинаций, а просто он такой, просто такое существование. Безобиден, как травка, подозрителен, как носорог. Заколоченный со всех сторон черный ящик, но не черный, а якобы... Что случилось с Д. С.? Ну и солидность! Невероятно тучен, оплывшее лицо, профессорские сдобные глазки, один из которых к тому же слегка косит; бровей тоже нет... Ни о чем не спрашивает, покашливает, пациент тоже покашливает, напрягается до последнего сосуда, неудобство жизни достигает своего апогея... И вдруг — что-то происходит, что-то неуловимое — и вот сидят два обычных непримечательных человека и просто, тихо беседуют...

Ящик с жалобным скрипом раскрывается, оказывается, это коляска, в ней вполне живой ребеночек — ну-ну, дальше...

...спрашивай, утверждая, и утверждай, спрашивая. Улавливай замешательство, особую четкость, многословие, категорические отрицания — все эти оконца и дверцы, все эти ходы в подсознание... Твой взгляд, внимание, молчание — уже действие, быть может, на годы вперед, на целую жизнь — но слушай, слушай, внимай! Беспрерывно и бесконечно, с напряженным интересом, с улыбкой, непроницаемо, терпеливо, завороженно... Умей перебить, засмеяться, умей не договорить, не дожать...

...Входит женщина (случай несчастной любви, отягощенный злосчастным характером), она говорит, говорит и плачет, плачет и говорит, уже по третьему заходу, а он

слушает, а он внимает неутомимо, вставляя только бессловесные реплики, слушает и внимает... Утешения не предвидится, утешения и не нужно...

Дама уходит, смеясь, ее сменяет пациент У., невротик с детства, тревожно-мнительный ипохондрик. Д. С. держится спокойно и просто. Только глаза, без улыбки и без вопроса — глаза барханного цвета, глаза-песок. Дай бог хоть десятипроцентный успех, мужчина тугоподвижный. Набор интонаций предельно скуп, да и слов почти нет, но молчание уже в другом ключе, без магнетизма, лишь впитывающее тревогу собеседника...

Пациент полуспит — гипноаутотренинг.

Ви́дение подсознания (слышание, интуиция — все едино, а точного слова нет) — первоочередная забота. Переболев Фрейдом, Д. С. понял, как легко в суждениях о человеке стать жертвой подсознания собственного и как велика опасность впасть в примитивную «игру на понижение»: все от секса, все от самолюбия, все от шизофрении, все от летающих тарелок и пр. Содержанием и сознания, и подсознания может быть все, что угодно, все от всего — и от этого изобилия у Д. С., как он мне однажды признался, бывают странные состояния. Иногда чувствуешь себя так, будто никогда не работал с людьми, не знаешь никого, ничего, девственно невежествен и беспомощен. Иногда наоборот, кажется, что врачебно-психологическая машина, заключенная в тебе, беспредельно вместительна и сильна, что мог бы одарить целый мир пронзительным знанием, музыкой мысли, всех, всех просветить и вылечить...

Стереоскопия входящего: он тот-то и тот-то, шизоид-циклоид, маньяк-холерик, неврастеник-истерик, пикник-чайник, регбист-мазохист, закомплексованный-засекреченный, но он также и сын своих родителей, сын места, времени и культуры,— крепостной, если бы в прошлом веке, жрец, если бы в Древнем Египте... Но вся эта бытность вариацией на известную тему не мешает ему быть ни на кого не похожим духом, никогда не бывавшим животным, инопланетянином, сыном Вечности...

...Кандидат в самоубийцы, за один год потерял сына, жену и работу. В данный момент глубоко заморожен, ничего не чувствует, вялые автоматизмы. Д. С. тоже будто только что вынут из холодильника — медленно шепчет что-то невразумительное, опять замолкает, опять пытается пошептать, копошение на одном месте, но пациента

(я это чувствую по своим капиллярам) начинает обволакивать какое-то призрачное тепло, что-то в нем начинает оттаивать... Я уже знаю, что происходит это потому, что Д. С. зажигает в себе самую хрупкую и дорогостоящую струну (сколько раз лопалась) — *восхитительное наклонение,* искусство скрытого комплимента, но пациент этого, конечно, не чувствует, ему просто чуть-чуть теплее... Вот жесты Доктора делаются увереннее, в голосе нарастает мажор мужской правоты, дыхание благожелательной силы — он заранее, с львиной галантностью признателен за резонанс, он говорит почти нараспев, всецело веруя и уповая...

Стоп... стоп!.. Я почувствовал это секундой-двумя позже Д. С., я чувствовал, что он сам уже чувствует, но подсказать, как вы понимаете, не было никакой возможности, а его все несло...

Пережим! —

Ошибка! — Занесло в фальшь! — Внушение не срабатывает! — Пациент снова летит в бездну! — Нерв контакта вот-вот оборвется! — Скорей назад! — Но назад уже нельзя!..

Все дебютное преимущество убил преждевременный выпад, торопливость одной-единственной интонации. Спасти партию не удалось, пришлось сдаться на милость химии, положить в больницу...

Люди безмерно различны. Иногда кажется, что причисление их к единому природному виду — просто ошибка, будто Природа лишь пошутила, придав нам более или менее одинаковую оболочку. Причудливые своекровные существа...

Вчера приходил человек-черепаха, с панцирем на душе. В тишине, под лучами ласки маленькая головка на морщинистой шее высовывается, размякает, но при малейшей незнакомой вибрации втягивается обратно. Беззлобие и безлюбие. Спячка-депрессия семь месяцев в году...

Потом пришла женщина-одуванчик, с облетевшими парашютиками любви — дунул ветер... Ждать до следующей весны.

...Если все мы такие единственные, такие особые, то может быть, для каждого из нас существует и единственный Идеальный Врач, единственный исцеляющий гений души? Единственный Идеальный Друг, Идеальная Подруга, Возлюбленная, Возлюбленный?..

Штрафной батальон

О том, что на ГИПе работают все для всех, я уже говорил. И не так уж редко случается, что пациент помогает пациенту действеннее, сильнее, чем самый проникновенный врач.

Вот хотя бы история с этой 18-летней девочкой. Как до нее дошли слухи о Д. С., я не знаю. На адрес диспансера пришло письмо:

«...Я не знаю, дождусь ли Вашего ответа. Мне почти все равно. Посмотрите на эту физиономию (приложено фото), и Вы все поймете. Была застенчива, сейчас как-то проходит, становлюсь просто злой. Жить не интересно. Если будете отвечать что-нибудь, то скажите: верно ли, что некоторые люди напрасно рождаются на свет. Во всяком производстве ведь есть свой брак. Может ли человек прийти к выводу, что ему не стоит жить? Спокойно и без истерики.

Лена Ц.»

Д. С. долго вживался в почерк, долго всматривался в фотокарточку — довольно славное некрасивое личико с тяжелым выражением... Сел было писать ответ, но раздумал.

«Ты уж извини, тезка, некогда, спешу к Федору, яблок надо купить, магазин через час закрывается и гололед, а я всегда в очереди стою, такая привычка, хотя и пропускают, право имею, а не могу. Д. С. просил не откладывать, печатаю быстро, пожалуй, успею. Значит, как там, говоришь, не стоит жить? А скажи, человеку, у которого вместо лица обожженная маска, уроду из страшного сна, как, по-твоему,— стоит или нет???

Здравствуй, это я, Камбова Елена, 29 лет, инвалид I группы. Сама себе казалась так себе, завидовала хорошеньким, ревновала всех ко всем. После взрыва газа в духовке оказалась без лица. 10 процентов зрения. Увидишь без бинтов — грохнешься в обморок, и я тебя не поддержу, чтобы не испугать еще больше... Последнее зеркало в доме было 5 лет назад. 4 пластические операции. 2 попытки самоубийства. После второй откачивали месяц в Склифософском. Д. С. подхватил...

Ну, вот и представилась. Так знаешь что, Леночка?

Счастлива, что самое интересное. Я, я счастлива, я, эгоисточка с малых лет, шагу не ступавшая без «как на меня смотрят»... Счастлива. Не веришь — приезжай, посмотри, для тебя, пожалуй, и бинты сниму на минутку. Таких дур, как мы, и надо лечить ожогами, уродка была до этого, вот что ясно, как божий день. Вот на этом снимке, где самая хорошенькая, как все говорят, мама не позволяет снять со стены, мне тут 18, первая любовь и все такое, вижу как сквозь молоко, но ясно: уродина, душа неумытая. И сколько таких вокруг. Через минуту старухи, и все слепы, как совы днем. Жалко. Помочь нечем, ожогом только. А обожженная счастлива, моя милая, обожженная не зависит ни от кожи, ни от носа, ни от чего, обожженная свободна, хотя времени нет совсем. Другие заботы. И никаких больше операций, незачем, некогда. Друзей не было, а теперь много, хожу на ГИП, не успеваю, мама болеет, а теперь вот и Федор. Тоже инвалид, без обеих ног. Художник. Не показываю, конечно, что было лицом, обходимся...

Ну, что тебе еще, на прощание? Печатаю на машинке, вслепую. Овладела английским в объеме иняза, занимаюсь испанским, читаю пальцами и остатком зрения, перевожу, играю на гитаре, пишу песни, сказки, еще кое-что, не печатают, но Федору нравится. Вот так, Леночка. Да, и самое главное впереди: сама скоро мамой стану, бог даст, уже на четвертом месяце. Сперва испугалась, хотела аборт, боялась, как ему это будет, но Д. С. успокоил: «Маленький привыкнет, большой поймет». А у него будет все. Насчет того, кому стоит жить, а кому нет, скажу так: всякому дано право увольнения по собственному желанию, но увольнение увольнению рознь. Бывает и своевременная отставка, на манер Хемингуэя. Но выбрать время — искусство труднейшее (почитай Сенеку, «Письма к Луцилию»). А бывает — и чаще всего — дезертирство, бегство трусливых дураков. Жизнь — война, ты понимаешь? За человеческую душу, за ваши души, слепцы, не на смерть, а на жизнь... А много ли настоящих солдат? Вот и приходится дезертиров вроде меня посылать в штрафные батальоны, а дур вроде тебя, поелику возможно, учить.

Прости за резкость, имею право. Не потеряешь — не найдешь. Предложи мне теперь лицо какой хочешь красавицы — откажусь.

У меня уже есть. Поняла ты или нет?.. Тебе не досталось ожога, пусть его заменит мое письмо.

Прости. Будь здорова.

Твоя Елена».



Письмо возымело действие.

Некоторые соображения

Я уходил, Д. С. рассуждал, дело опять затягивалось.

— Возьмем две точки, отделенные друг от друга некоторым расстоянием. Назовем одну Здоровьем, а другую Болезнью. Что мы видим?

— Способ Мышления Здорового Большинства. Есть люди здоровые, то есть мы. И есть больные: сумасшедшие-ненормальные - психи - чокнутые-чекалдыкнутые-чайники-кипятильники-самовары-будильники...

— А теперь соединим точки линией и наметим на линии третью точку. Ровно на середине.

— ...Ага, ну это те, которые еще не совсем. Слегка-с-приветом-немного-того-малость-нервные-чуть - чуть - дер-

гаются-по-утрам-бегают. И психиатры, им за вредность дополнительный отпуск...

— Стоп-стоп. Ну-ка еще точечки. Целых две: между первой и второй и между второю и третьей. Здесь Способ Мышления Здорового Большинства исчерпывается. Неведомо пока еще Здоровому Большинству, что оно как раз и пребывает между этими точками, в рыхлом промежутке, который наука называет умным словом кон-ти-ну-ум; что и Псих-Здоровье, и Псих-Болезнь суть абстракции, живущие исторической жизнью и подбирающие для своего воплощения конкретных персон. Смело говорю от имени профессионально здорового большинства: норма там, где нас нет. Когда мы идем, норма перед нами расступается, как полевая трава, а на нас летит, как мошкара на огонь, патология. Какой психиатр не увидит в ближнем той или иной степени ненормальности? Какой нормальный человек приблизится к психиатру?..

Открылась дверь, Циник вошел, я вышел.

Иногда — (запись из личного дневника Доктора)

«...когда опять наталкиваешься на стену; когда в очередной раз опускаются руки; когда просвещенный умница, почти гениальный критик смотрит на тебя ясными глазами имбецила и опять задает вопрос ни о чем; когда свежо, смело и в который раз навсегда, как любовь, приходит отчаяние и разваливается, как захмелевший купчик, разбросав где попало конечности, а потом отправляется гулять, гулко аукая по закоулкам души... О, да что говорить (спокойствие) — что говорить, если весь громоздкий поезд технологической цивилизации еще откуда-то оттуда, от первого шумерского колеса, взял да и сперва медленно, потом все быстрее, быстрее, быстрее...

...Никак все-таки не укладывается в голове, почему юных людей десять, пятнадцать, эн лет подряд *учат* чтению и письму, физике, географии и еще черт знает чему и почему *не учат,* как общаться, как спать, как любить. Почему не преподают физику внушения, чтение подсо-

знания — эти каждодневные предметы первой необходимости. И слов-то даже, заметь, нет для них подходящих — точных, плотных, красивых слов — все какие-то худосочные, вымученные, слова-заморыши. «Самовнушение»...

...Когда-то, на исходе детства, боль этого отсутствия ожгла, как открытие, родила вдохновенную до слез, честолюбивую до сумасшествия надежду, рывок... Но я почти не продвинулся, я корябал поверхность паркета, как игрушечный луноход, я, посвятивший человечине всю сознательную жизнь, чувствую себя в лучшем случае первоклассником среди дошколят...

Ну, а вообще?..

Может ли психология похвастаться чем-нибудь сравнимым с такими уже обыденными чудо-детищами технологии, как, например, телевизор?

Не-а. Из чудес у нас есть гипноз, но он был всегда, старичок-гипноз.

...Спокойствие. Балласт усталости, горечи...

Ведь ты сам поставил себя в это положение. Ты объявился, ты назвался. Ты принял роль — вот к тебе и повалили Вопросы, Просьбы, Жалобы, Требования, Стоны, Мольбы — SOS! SOS! SOS! — эти звонки и розыски, эти доверительные рекомендации от знакомых, эти подлавливания у дверей, эти бесконечные ворохи писем. Другим пишут о красоте природы и словесной находчивости, а тебе о тоске и ненахождении смысла жизни. Сегодня: заика из Тамбова, шизоид из Туркмении, гадалка из Чехословакии, заключенный из США, импотент с острова Маврикий. Вчера, правда, выдался день здоровья: два любопытных школьника и одна восторженная, веселая...

«...К сожалению, воспользоваться вашими советами не смог, ничего не выходит. Конечно, виноват я сам — нет силы воли... Помогите мне воспользоваться вашими советами...»

«Мы не волшебники и не хотим быть шарлатанами» (Корчак). Благие намерения без квалификации дают тот же результат, что и квалификация без благих намерений. Врач — воплотитель духовной энергии, рабочий любви с засученными рукавами. Болтайте же сколько угодно, больные эстеты, а мы будем месить навоз жизни, и о чистоте наших рук судить не вам. Скверно только, что нас так мало, что захлестывает поточ-

ность, что мы тоже люди, и устаем, и позволяем себе ошибаться. Сеанс психотерапии — хирургия мгновений, равных судьбе. Рассказывают, что однажды знаменитый дирижер Леопольд Стоковский, прервав исполнение, обратился к недисциплинированной аудитории: «Писатели пишут на бумаге. Художники рисуют на холсте. Мы рисуем музыку на тишине. Дайте тишину, мы дадим музыку». Как вы правы, требовательный маэстро, и как мы вам завидуем. Нам нельзя требовать тишины, мы рисуем на шуме жизни».

Кредо

(Из письма Доктора)

«Дорогой Н. Н.!

За свою врачебную жизнь я успел узнать не одну тысячу людей. Я ходячий отстойник человеческих несовершенств и несчастий, моя специальность — неразрешимые конфликты, неизлечимые болезни, неисправимые характеры, нелепые ситуации... Не буду говорить, в скольких случаях из трех мне удается излечить невротика; в скольких из пяти — душевнобольного; скажу только, что лишь в двух из ста получается, казалось бы, самое простое: слегка изменить взгляды, характер, поведение так называемого здорового человека. И ни в одном из эн — оградить от судьбы. Я такой же человек, как мои пациенты, вместе с ними я переболел всеми их болезнями и ни от чего не застрахован в дальнейшем. Казалось бы, как тут не впасть в пессимизм? И кому как не мне?..

Не скажу, что эти настроения никогда меня не посещали. Посещали и посещают: без работы сидеть не приходится... И тем не менее — поверите ли Вы мне? — несмотря ни на что, год от года я становлюсь все более уверенным оптимистом. И по чувству, и по убеждению.

Вы спросите: «А не по обязанности ли?..»

Да, и по обязанности. По обязанности перед Жизнью. По обязанности, без которой нельзя жить. И нельзя ничего понять — ни воробьиного чириканья, ни детского плача. И нельзя ничего сделать — ни приготовить завтрак, ни бросить камень, даже в свой собственный огород. Пессимизм слишком общедоступен. Быть пессимистом несравненно легче, чем изобрести хотя бы велосипед.

Но я не одноцветный оптимист. Не розовый, не голубой и не какой-нибудь еще. Радость имеет цвет радуги. Радугу дает только белый свет. Весь мой скепсис и весь пессимизм остаются при мне и растут, и расцветают соответственно своим *основаниям*, но только в строго ограниченном пространстве моего *Черного Заповедника*. Знали бы Вы, сколько у меня здесь водится адских зверюшек. Здесь — пожалуйста. Здесь — но не дальше.

Я держу свои экспонаты за колючей проволокой. А организовал я этот заповедничек (не без усилий), когда понял, вернее, когда *ощутил*, что Жизнь и Человек открывают нам только те свои стороны, которые мы сами расположены воспринять. Что освещение мира исходит *изнутри*. Что правота есть только способ светопреломления. Что Жизнь всецветна. Что Истина многолика.

...Острейшая, глубочайшая боль детства — боль дисгармонии, какофония душ. Люди вокруг меня — ЛЮДИ! ВЗРОСЛЫЕ! БОГИ! — не могут прийти к простому согласию... Минные поля обид, пулеметные очереди упреков, кандалы нелепой взаимной лжи, мыло в глаза, бешеная бессмыслица — ЧТО ТАКОЕ? Я не сюда хотел, я не к вам просился! Я не выбирал ни мир, ни себя, я не подписывался ни на животный страх, ни на этот ужас непонятной виновности, и вся моя трусость, все вранье, ваше и мое — я ничего этого не заказывал, мне все, все подсунули...

Но вот и ауры счастья — от маминых осторожных пальцев, трогающих, рождающих то ли клавиши, то ли меня; от солнечных брызг одуванчиков; от полузабытой, полувыдуманной отцовской спины, целеустремленно везущей меня на санках — очевидно, вперед, очевидно, к смерти; от страниц, шепчущихся с предчувствиями, напоенных волшебным молоком Синей Птицы. Книжное Княжество, Книагара!.. Здесь, здесь, над ними впервые ощутил токи Истины, здесь услышал, что и меня зовут...

Детское первоодиночество — «никто не любит, никто не жалеет» (в темной тюрьме нагретого пододеяльника, в предсонном бреду) — эта горько-сладкая, как жженый сахар, щенячья жалость к себе, всегда, сколько помню, жалила и извне, убегала за грань моего существа, дрожащей жилой сливала с живым. Между своей и чужой болью перегородок не помню. Когда мстил, торжество победы возвращалось отравленным бумерангом, сопере-

живание сопернику доходило до любопытной патологии в боксе, когда каждый нокаут был м о и м...

Благодарю и это тело — за многопудовые развесистые кошмары; взнузданное, наконец, мозгом, оно вдруг скачком, сказочно поумнело. Я вышел на солнечную поляну... Не осуждаю пессимистов ни в коей мере, жалею их как больных, как слепых. Они по-своему правы, для них — т а к. И для меня тоже т а к — в моем Черном Заповеднике, за колючей проволокой...

Я возражаю им только тогда, когда в отчаянной судороге тонущих они посягают на другую правоту, на иное ви́дение. Когда в безумии хотят снять с неба Радугу. Когда тонешь сам, нет никакой необходимости топить ближнего.

...Но и пессимизм пессимизму рознь. Если и черный цвет входит в состав Истины, то должны жить на свете и люди, особо к нему чувствительные. Есть эмоциональные дальтоники, видящие только черное. Если им нельзя помочь, значит, это их роль, их удел, их работа. Есть люди, одиночество которых делает неодинокими остальных. Если только их действительно невозможно спасти, возблагодарим их, преклонимся перед ними за то, что они тонут за нас. Великие страдальцы, великие пессимисты среди художников и мыслителей учат нас быть н а с т о я щ и м и о п т и м и с т а м и.

Мир создан Радостью, и мир к ней придет. Credo.

Д. Кст.»

Столкновение

...В ночном декабрьском предснежье, в зачаточных завитках метели, в воспаленной опустелости улиц... Большой город ночью воспален несбывшимися дневными желаниями и посылает их в небо; но небо не принимает, небо непроницаемо шлет их назад. И вот желания, устав двигаться, повисают где-то над домами... Наркотическое зарево заслоняет звезды. Кризис наступает где-то между двумя и тремя, в час Быка — все внезапно и тихо гаснет, провал в забытье... Да, так вот, в этой зачаточной крупяной метели, в этом воспалении пустоты шагал некто, а кругом, как полночные демоны, носились такси, хозяева ночной жизни. Какую, в самом деле, значительность, какую наполненность обретают они ночью. И ведь

всегда знаешь, еще издали углядев мчащийся ярко-зеленый глазок, еще не подняв руки, подсознательно всегда знаешь, остановится или нет. По настроению, что ли, по какой-то решимости ветрового стекла... Я приметил заблудившегося кота, устроившего себе ночлежку под чьими-то уснувшими «Жигулями», меж четырех обсыпанных крупою колес...

...Итак, общение — идя домой от Д. С., я, как вы понимаете, Читатель, все еще продолжал, все еще увязывал и утрясал диалог. Итак, общение — что ж, так и закроем тему, не открыв? Никто необъятного не обнимет — так, значит, и никакого определения?.. Итак, универсалов нет, выигрывающий в одном проигрывает в другом, и никакой жизни не хватит... И выходит, можно проникновеннейше понимать людей, понимать до мозга костей, и при этом не уметь общаться с собственными домочадцами... Можно, значит, быть психотерапевтом высшего класса и никудышным супругом, гениальным режиссером и бездарным актером... Душой общества, всеобщим любимцем, и при этом не иметь друга, не найти общего языка с родным сыном... Но как же так, Доктор, как же так?.. Ведь по отдельности-то все как-то выходит, как-то иногда получается... Ведь даже не понимая друг друга, люди могут проявлять изумительную согласованность, вместе есть, пить, смеяться, скучать, работать, шагать в строю, зачинать детей, даже любить — не видя, не чувствуя, не понимая. До момента...

— *...пока одна слепота не ударится о другую?*

Д. С. стоял передо мной на расстоянии снежинки. Вернее, именно этой вот крупной крупинки, которая только и успела между нами внедриться. Столкновение произошло по всем правилам дешевого водевиля: нос к носу, глаз в глаз, мозг в мозг и далее — но ничего не могу поделать, Читатель, право, не виноват, так получилось.

— ...Так ведь можно и заикой... Откуда вы, прелестное... Что случилось?

— Ничего... Тоже решил прогуляться перед сном. Занесло на ваш маршрут, через проходной. Кстати, вы забыли очки. Вот.

— А... Спасибо. Раз уж так вышло...

— ...можно еще кружок... В порядке психосинтеза...

— ...вокруг Чистых Прудов...

— ...в бодром темпе...

— Как дела с книгой? (Вот и снег, настоящий, а метель так и не состоялась.)

— Да так себе.

— В чем загвоздка?..

Чистые Пруды ночью. Если вы москвич, вы это знаете, если не москвич, приезжайте погулять ночью на Чистых Прудах. Это необыкновенный бульвар. Деревья гуляют здесь друг с дружкой в обнимку, на них живут синие птицы, зеленый пруд заселен говорящими зеркальными карпами. Зимой здесь прячется городское лето. Здесь живет мое детство. Я здесь больше не живу.

— Во всем. Вот вас, например, не могу просечь, что вы такое.

Он поскользнулся на занесенной ледяной лужице, пируэт его равновесия качнул и меня, и фонарь над нами, с призрачной неоновой радугой, со всем роем искрящихся бесенят.

— Подозрительно счастливый вы человек, Дмитрий Сергеевич. Не верю я вам, как хотите, не верю.

— Ну, уж если вы...

— Да нет, не то я хотел сказать!.. Понимаете? Как бы это вам объяснить? Больно уж складно все у вас. Слишком вы сверкаете, сияете в ночи. До сладости, до нытья костей... Да, страшно! Вы положительный, вот что я вам скажу, и это...

— Немодно...

— Да, и стыдно, просто стыдно за вас: патологическое здоровье, преступное отсутствие недостатков...

— Помилуйте, да ведь их вагон! Да ведь я пс...

— Тс! Вот-вот, видите?! Вагон! Признаете! Вот в этом и ужас. О, как же я прав путем признания неправоты, ах, сколько у меня недостатков, недостаточков, недостатушек. Ну какой же положительный не признает, ну как же может он не казниться, что он-то и есть самый грешный, разве можно выскочить из такой игры? Разве смеет духовная, понимаете, личность, на пути бесконечного самоусовершенствования, преодолевая себя, показывая пример самотребовательности, стремления к идеалу... Ах, боже ты мой, как ни глянь, все-то у него славненько, все путем, все образцово, вперед и выше — вот какая ведь выходит картинка. И какой же мало-мальски умудренный психотерапевт в целях сближения и доверия не станет уверять пациента, что и сам он тоже пс...

— Тс!

— ...короче, как хотите, коллега, можете обижаться, а я подозреваю, что вы просто скучный человек. И курить надо бросать, нехорошо, вредно, наконец стыдно...

— Не ищите, вот зажигалка.

Чистые Пруды ночью. Здесь бродит моя юность. Снег пахнет здесь миндалем, молоком, тревогой, но в эту ночь, в силу несостоявшейся метели, он пах исключительно собой, смесью ветра с белым вином.

— Не подумайте, чего доброго, что я вам завидую, нет, Д. С., это не зависть. Но я не скрою, что ваша внутренняя свобода, при внешней суете, перегруженности, недосыпании... Да, меня это раздражает. Таким нормальным быть ненормально...

— А я что говорю?

(Следующую лужицу он вовремя углядел и по ней проехался, а я следом.)

— Так вот что — вы на меня наплюйте. (Резко ускорил шаг, значит, все-таки обиделся.)

— Но как же?.. Уже невозможно, вы уже в роли, уже в игре... Вы у меня, извините, ферзь, то есть как бы...

— Вот и наплюйте, ведь не король, слава богу. Пожертвуйте ради атаки. Проведите пешку, в конце концов...

— Легко сказать, а если... А если нет пешек?

— Ну, это все аб... (теперь поскользнулся я, он поддержал), абстракции. Конкретно — к чему стремитесь?

— Вовлечь Читателя в азарт человековедения. Сделать психологию домашним искусством, можно помедленнее?.. Научить видеть и ткать... Ткань общения... Самому научиться в ходе преподавания... Показать искусство быть Другим в действии, чуть помедленнее, прошу вас... Психотерапию как идеал общения...

— Господь с вами, какой идеал? Вы что, не были вчера в кабинете?

— Ну и что ж, ну ошибки... Кто не ошибается, тот ничего...

Он внезапно остановился. Снег завис в невесомом сиянии, в дрожащей молекулярной взвеси. Он стоял и смотрел, как не падает снег. Скверная манера, чисто кстоновская, ни у кого более не наблюдаемая — останавливаться остолбенело посреди заснеженного бульвара, останавливаться глухой ночью, заставляя тем са-

мым остановиться и собеседника, будто это и не собеседник вовсе, а твоя служебная тень — останавливаться и как ни в чем не бывало идти дальше. Что общего тут с искусством быть Другим, не пойму.

— *...не ошибки, а слепота.* Вы же по своим писаниям знаете, что остается после отстоя... А у нас к тому же все это в довольно искусственной ситуации, в утепленных стенах кабинета, в игре «врач — пациент», где человек заранее скучный лечит заранее интересного... Если уж за идеал брать психотерапию, то только взаимную, а это, как я понимаю, называется дружбой или, чуть погромче, духовной любовью — здесь обоюдная слепота как бы взаимоуничтожается, минус на минус дает плюс. Но такой идеал непредписуем...

— Но ведь есть же примеры и в литературе...

— ...и в жизни, конечно, поэтому только и жить-то можно. Но разве это переводимо из жизни на бумагу и обратно? Вот что надо исследовать, вот это светопреломление на границе двух сред, бумаги и жизни — кто этим занимается?..

Наш круг закончился, мы вышли к трамвайной остановке «Харитоньевский переулок». Два обнявшихся дерева двинулись было нас проводить, но раздумали. Синяя птица, сидевшая на одном из них (днем ошибочно называемая вороной), взлопотнула во сне крылом и обсыпала Д. С. с головы до ног серебряной пылью — мне досталось чуть-чуть, на кончик плеча.

— Ну что, по домам?..

СОДЕРЖАНИЕ

Владимир Львович Леви

ИСКУССТВО БЫТЬ ДРУГИМ

Зав. редакцией *В. Демьянов*
Редактор *С. Столпник*
Мл. редактор *М. Вержбицкая*
Художник *Н. Белякова*
Худож. редактор *М. Бабичева*
Техн. редактор *Т. Пичугина*
Корректор *В. Калинина*
ИБ № 2851

Сдано в набор 29.10.79. Подписано к печати 12.09.80. А 10115. Формат бумаги 84×108/32. Бумага типограф. № 3. Гарнитура литературная. Печать высокая. Усл. печ. л. 10,92. Уч.-изд. л. 10,92. Тираж 200 000 экз. Заказ № 1427. Цена 70 коп. Издательство «Знание». 101835, ГСП, Москва, Центр, проезд Серова, д. 4. Индекс заказа 807720.

Типография издательства «Радянська Україна», Киев, Анри Барбюса, 51/2.